



DAVID CARBONELL

Atacurile de panică

Un program pentru a evita
capcanele panicii

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



DAVID CARBONELL

Atacurile de panică

Un program pentru a evita
capcanele panicii

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



DAVID CARBONELL

Atacurile de panică

Un program pentru a evita
capcanele panicii

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



DAVID CARBONELL

Atacurile de panică

Un program pentru a evita
capcanele panicii

PP

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

TREI



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Atacurile de panică

UN PROGRAM PENTRU A EVITA CAPCANELE PANICII

DAVID CARBONELL

Traducere din engleză de Mihaela Olinescu

EDITORI:

Silviu Dragomir

Vasile Dem. Zamfirescu

director editorial:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Laura Matei

DESIGN COPERTĂ: Faber Studio

FOTO COPERTĂ: Guliver / Getty Images / © Science Photo Library

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Dan Crăciun

CORECTURĂ:

Oana Apostolescu

Irina Botezatu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.

Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © 2004 David Carbonell

Titlul original: PANIC ATTACKS WORKBOOK: A Guided Program for Beating the Panic Trick

Autor: David Carbonell

Copyright © Editura Trei, 2020, pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-0773-5

ISBN (epub): 978-606-40-1430-6

Pentru mama,

pentru Ellen și Adam

Introducere

Acesta este un „manual“ pentru persoanele cu atacuri de panică și fobii. Există o veste bună și una proastă despre atacurile de panică și fobiile care le însoțesc de obicei.

Să începem cu vestea proastă. Vestea proastă este că panica e o capcană diabolică, perfidă, care te poate face prizonier în propria viață, casă și minte. Te poate intimida, astfel încât să renunți la activitățile și situațiile care obișnuiau să facă parte din viața ta, cum ar fi șofatul, călătoriile cu avionul, vorbitul în public, cumpărăturile în magazine mari, socializarea, să pleci liniștit din casă, și multe alte activități de fiecare zi. Și afectează milioane de persoane din toată lumea.

Chiar dacă afectează milioane de oameni, le lasă impresia că sunt „singurii“ care au această problemă ciudată. Nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Dar când oamenii cred că panica este o problemă personală unică pe care și-au creat-o, nu o tulburare care afectează milioane de persoane de pretutindeni, au tendința să se simtă rușinați și jenați, și să se retragă într-o cochilie de rușine și secrete.

Vestea bună e că este numai o capcană. Una foarte eficace, e adevărat, și e nevoie de mult efort pentru a o depăși. Dar este doar o capcană. Oamenii pot scăpa din ea și chiar o fac, iar eu îți voi arăta cum.

De ce spun că e o capcană? Nu doar pentru că te păcălește să crezi că ești în pericol imediat, aproape de o catastrofă personală, ca moartea, nebunia sau o umilință îngrozitoare. Nu numai pentru că te face să renunți la atâtea activități obișnuite de care te bucurai și pe care le luai de bune. Acestea sunt trucuri groaznice care pot răpi bucuria și sensul vieții. Însă oricât de rele ar fi, nu sunt cea mai rea parte a panicii. Cea mai rea parte a capcanei panicii este că te convinge să acționezi și să gândești exact în felurile care înrăutățesc problema în loc să o rezolve. Te păcălește să-ți folosești toate punctele tari și inteligența în moduri care duc la o problemă cronică și mai dificilă, mai

degrabă decât la redresarea pe care o cauți. Folosește dorința ta de a te simți „în siguranță“ ca să te păcălească să rămâi blocat.

Îți voi arăta ce să faci. Această carte va dezvălui capcana și te va ghida, pas cu pas, prin procesul de recuperare.

Când oamenii suferă prima oară un atac de panică, nu știu exact cu ce se confruntă și le e greu să descopere ce se întâmplă. Nu știu dacă au o boală, probleme cu inima, probleme de respirație, „un dezechilibru chimic“, o problemă emoțională, mentală etc. Se pot duce la diverși doctori și se pot supune mai multor teste, încercând să găsească un răspuns.

Pe parcurs, devin speriați și derutați. De multe ori li se pare că, cu cât se străduiesc mai tare să treacă peste problemă, cu atât ea persistă timp mai îndelungat. Până la urmă, ajung să creadă în cel puțin unul sau două motive greșite din cauza cărora nu se fac bine.

Fie cred că sunt prea slabi, tulburați sau „defecți“ pentru a se redresa, fie consideră că problema este atât de gravă, încât rezolvarea este imposibilă. Ambele păreri sunt false. Este o problemă care se poate trata și oamenii pot trece peste asta. Și atunci, de ce atât de multor persoane le vine greu să găsească soluția?

Răspunsul este că nu descoperă că atacurile de panică îi „păcălesc“, făcându-i să gândească și să acționeze exact în modurile care întăresc și mențin panica. Se tot lasă păcăliți de acest truc. Chiar și când își dau seama că sunt cumva păcăliți, tot cad în capcană.

Uneori, când ai fost păcălit mult timp, începi să te simți atât de pesimist și de dezamăgit, încât nu mai ai nicio speranță de recuperare. Este tragic, fiindcă e o problemă care se poate trata.

Sunt un psiholog specializat în a acorda sprijin persoanelor care suferă de anxietate. Această carte cuprinde majoritatea lucrurilor pe care le-am învățat în cei aproape 20 de ani de când ajut oamenii să-și depășească panica și fobiile. Am făcut multe pregătiri în acești ani și am învățat multe din propria teamă de înălțimi, dar cele mai valoroase lecții despre cum să ajut oamenii să-și gestioneze panica le-am primit de la clienții mei. Această ocazie de a crea

un manual întregește acest proces și sunt recunoscător pentru oportunitatea de a transmite mai departe ceea ce am învățat.

Îmi aduc aminte exact cum a început pregătirea mea în tratarea tulburărilor de panică. În 1984, eram psiholog clinician aflat încă în formare la clinica de sănătate mentală a Hines Veterans Hospital de lângă Chicago. Eram foarte la început și trebuia să completez formularul de luare în evidență pentru un bărbat care devenea din ce în ce mai nervos, pe măsură ce eu încercam, stângaci, să adun toate informațiile pe care guvernul federal și supervisorul meu le cereau. Pentru că era atât de iritabil, l-am întrebat dacă îl jignisem cumva. Mi-a spus că era pacient al clinicii de mult timp, dar, deoarece lipsise la două ședințe cu psihiatrul lui, fusese trecut la statutul de pacient nou și trebuia să o ia de la capăt cu întregul proces. Pedepsa lui pentru că lipsise de la cele două ședințe era că trebuia să vorbească cu mine și m-a întrebat dacă aş putea termina mai repede, ca să își primească medicamentele.

Am ajuns în cele din urmă la partea din interviu unde i-am cerut să-mi descrie ce problemă are. Mi-a răspuns: „atacuri de panică“. Deoarece formularul conținea câteva rânduri pentru răspuns, i-am cerut conștiincios mai multe detalii. La care mi-a zis: „Atacuri de panică! Știi ce este un atac de panică, nu?“

Din nefericire pentru mine, nu știam.

Probabil am dormit până mai târziu în ziua în care tema a fost discutată la facultate. Știam că are legătură cu frica, dar cam la atât se reduceau cunoștințele mele. Am fost tentat să mă port ca și cum aş fi știut, dar am realizat că și-ar fi dat seama imediat, și deja era furios. Plus că încă aveam nevoie de informații pentru a putea completa formularul astfel ca supervisorul meu, care era foarte meticulos, să fie mulțumit.

Așa că mi-am făcut curaj și i-am spus adevărul. „Ei bine, adevărul e că nu prea știu ce e un atac de panică. Dar stai!“, i-am zis când se ridica să plece. „Ai nevoie să-ți semnez hârtiile astea ca să-ți primești medicamentele, corect?“ A încuviințat, în felul în care ai încuraja un copil să-ți povestească despre o veioză spartă. „Ei bine“, i-am zis, „dacă rămâi și mă înveți câte ceva despre atacurile de panică, îți semnez hârtiile și vom fi amândoi mulțumiți“.

A făcut-o. Dar pe un ton de mustrare. Mai târziu, și supervisorul meu mi-a tras o săpuneală pentru că pierdusem atâta timp cu un singur formular. Dar a meritat, pentru că acela a fost începutul educației mele în tulburările de panică. Deși mi-ar plăcea să pot spune că s-a întors să mă vadă și că am reușit să-l ajut să scape de medicamente și să-și reia viața activă, nu l-am mai văzut niciodată. Totuși, m-a făcut să devin interesat de panică și astfel am început o carieră care s-a dovedit extrem de satisfăcătoare — să ajut oamenii să-și revină din atacurile de panică. Așa că, dacă se întâmplă să citiți asta, domnule, mulțumesc că m-ați ajutat să încep.

Abordarea mea se bazează în mare pe metodele de tratament cognitiv-comportamental (TCC). TCC este considerat tratamentul standard pentru tulburările de panică și anxietate. Dar de multe ori, când oamenii încearcă să folosească TCC pe cont propriu, într-un format de tip „autoajutor“, rezultatele sunt dezamăgitoare. Cred că motivul este că ei consideră metodele TCC ca pe o formă de protecție împotriva panicii și încearcă să le utilizeze astfel. Folosirea metodelor TCC sau a oricărui alt mijloc pentru a te apăra de panică nu face altceva decât să perpetueze capcana panicii. În această carte, îți voi arăta cum să eviți această greșeală obișnuită, să scapi de capcana panicii și să obții rezultatele pe care le cauți.

Multe dintre sugestiile mele te-ar putea face să gândești: „Nu m-aș fi gândit niciodată să fac asta!“ sau „Este opusul a ceea ce am făcut!“. Poate te vei mira sau chiar vei râde la vreo sugestie care pare surprinzătoare sau bizară. E, de obicei, semn bun. Dacă vei gândi și te vei purta exact în același mod ca înainte de a citi cartea, probabil nimic nu se va schimba. Treaba mea este să încurajez schimbarea pozitivă.

Așa că uneori s-ar putea să-ți pun „o întrebare prostească“. Alteori, s-ar putea să-ți cer să faci sau să te gândești la lucruri pe care ai prefera să le eviți. Altă dată, îți voi cere să încerci ceva care pare de-a dreptul ridicol. Uneori îți voi adresa întrebări care pot părea brutale sau lipsite de sensibilitate. Pe scurt, uneori pot spune sau face lucruri care ar fi considerate nepoliticoase sau ciudate în cadrul unei prietenii sau în orice alt tip de relație socială. Asta, deoarece încerc să te ajut să scapi de capcana panicii.

O spun aici, pentru că abordarea mea ar putea părea uneori tulburătoare, căci te provoc să gândești diferit. Nu face judecăți pripite și nu te grăbi. Când ai o

reacție puternică la ceva ce am scris, înseamnă probabil o ocazie de schimbare, și este un moment potrivit să-ți verifici toate presupunerile.

O persoană cu atacuri de panică cronice și fobii trebuie să gândească și să se poarte diferit pentru a se redresa. Dacă nimic din această carte nu te provoacă sau confruntă sau derutează, dacă ești de acord imediat cu tot ceea ce am scris, fără nicio rezervă sau temere, atunci fie ai reușit deja să te echilibrezi, fie nu am scris o carte foarte utilă.

Dar dacă te concentrezi alături de mine pe fenomenele atacurilor de panică și fobiilor, îți voi arăta cum funcționează, cum te păcălesc, de ce le ai și, cel mai important, ce poți face să le depășești și să-ți recâștigi libertatea.

Nu vei găsi nimic despre medicație în această carte. Medicamentele pot fi utile pentru unele persoane, dar nu acesta este subiectul cărții. Îți voi arăta cum să îți revii în urma atacurilor de panică și să trăiești fericit și liber fără medicamente.

Poți să îți revii din atacurile de panică și fobii. Sper să te văd la mall, pe autostradă sau la aeroport!

Cum să folosești această carte

Această carte este organizată în patru secțiuni. Prima este o introducere, menită să te ajute să te orientezi în privința abordării pe care o folosesc, și să te ghideze prin câțiva pași preliminari înainte de a începe lucrul.

Partea întâi te va ajuta să înțelegi exact ce este capcana panicii, cum funcționează și, cel mai important, te va ajuta să găsești semnele ei în propria viață și propriul comportament, ca să poți începe să scapi de ea. Partea de „exerciții“ din manual începe în această secțiune, unde îți cer să scrii și să îndeplinești niște sarcini, și continuă pe parcursul cărții.

Partea a doua îți arată cum să pregătești calea către redresare. Prezintă

câteva modalități prin care poți deveni un candidat mai bun pentru recuperare și prin care poți spori șansele de succes, chiar înainte de a începe partea de desensibilizare și de expunere a programului.

Partea a treia prezintă în detaliu cum să-ți creezi și să folosești propriul program de desensibilizare și de expunere pentru atacurile de panică și fobii.

Partea a patra oferă detalii suplimentare și metode pentru a depăși patru fobii asociate în mod obișnuit cu atacurile de panică — teama de a zbura, de a vorbi în public, de șofat și claustrofobia, precum și tulburarea asociată a fobiei sociale.

Această carte este plină de idei și sugestii. Cele mai multe dintre ele sunt contraintuitive, opusul a ceea ce ai putea presupune, așa că sunt multe lucruri la care să te gândești și pe care să le absorbi. Iată câteva sugestii pentru a fi mai eficient.

1. Citește, nu doar răsfoi, câte un capitol. Dacă nu ai suficient timp să citești un capitol întreg și să faci exercițiile din el, planifică un interval de timp când poți și așteaptă până atunci. Nu citi secțiuni mici „în zbor“. Asta ți-ar oferi probabil suficiente informații cât să te facă anxios, dar nu destule pentru a-ți face un plan.
2. Rezolvă fiecare exercițiu la rând. Dacă ești perfecționist sau dacă observi că tot amâni exercițiile pentru un moment mai potrivit sau pentru când „ai chef“, recunoaște asta drept ceea ce este — anxietate și procrastinare — și dă-ți voie să faci o treabă imperfectă acum. Mai bine rezolvat decât perfect.
3. Găsește-ți un loc confortabil în care să citești și să scrii, ferit cât de cât de zgomot și de distragere.

4. Nu face alte activități cât lucrezi pe această carte. Fără mâncare, radio sau televizor în fundal, sau supravegherea copiilor.

5. Așteaptă-te să te simți anxios. E un subiect dificil pentru tine și ar fi ciudat dacă nu ai simți deloc anxietate. Acceptă-ți sentimentele, citește și rezolvă exercițiile cât de bine poți la acel moment.

Partea întâi. Demascarea capcanei

1. Tu și atacurile de panică

Îți recomand să urmezi patru pași înainte de a începe munca descrisă în această carte.

Pasul 1. Vezi dacă ai tipul de problemă pe care această carte este menită să-l soluționeze.

Pasul 2. Cere opinia doctorului tău.

Pasul 3. Consultă un specialist în sănătate mentală.

Pasul 4. Cere ajutorul unui „camarad“.

Pasul 1: Vezi dacă ai tipul de problemă pe care această carte este menită să-l soluționeze

Atacurile de panică și fobiile sunt caracteristica principală în patru tulburări de anxietate. Acestea sunt:

- Tulburarea de panică fără agorafobie
- Tulburarea de panică cu agorafobie
- Fobia specifică
- Fobia socială.

Dacă suferi de o tulburare de panică (cu sau fără agorafobie), o fobie specifică sau fobie socială (sau tulburare de anxietate socială, cum mai este

cunoscută), această carte a fost scrisă special pentru tine. Poate furniza toate strategiile și metodele de care ai nevoie, sau poate oferi măcar ceea ce îți trebuie pentru a face progrese semnificative către recuperare.

Dacă ai atacuri de panică și fobii ca parte a unei tulburări, alta decât cele enumerate mai sus, analiza și metodele din această carte îți vor fi totuși utile, deoarece te vor învăța cum să faci față panicii și fobiilor. Vei avea probabil nevoie de materiale suplimentare și/sau ajutor de specialitate pentru a gestiona celelalte aspecte ale tulburării de care suferi. Dacă ai tulburare de panică, dar și altă tulburare, această carte te va ajuta în privința panicii, și vei avea nevoie de ajutor suplimentar pentru celelalte probleme.

Pentru a face o evaluare inițială dacă suferi de una dintre tulburările cu care această carte vrea să ajute, completează următorul chestionar. Desigur, un diagnostic poate fi stabilit doar după consultarea unui specialist în sănătate mentală. Vom ajunge și la asta în curând. Acest chestionar este gândit pentru adulți și pentru adolescenți cu vârsta peste 16 ani.

Autoevaluare

1. Bifează toate simptomele pe care le-ai avut, care au apărut brusc și au ajuns la punctul maxim în mai puțin de zece minute:

☐ palpitații, bătaii ale inimii necontrolate sau puls accelerat

☐ transpirație

☐ dărdăit sau tremurat

☐ senzația că nu poți trage aer în piept sau de asfixiere

☐ senzația de sufocare

☐ dureri în piept sau disconfort

☐ greață sau disconfort abdominal

☐ te-ai simțit amețit, nesigur, zăpăcit sau slăbit

☐ derealizare (senzația de ireal) sau depersonalizare (senzația de a fi detașat de tine însuși)

☐ teama de a pierde controlul sau de a înnebuni

☐ frica de moarte

☐ parestezie (amorțeală sau senzația de furnicături)

☐ frisoane sau bufeuri

☐ altele

Un atac de panică este definit ca o perioadă de teamă intensă sau de disconfort, în care patru (sau mai multe) dintre simptomele de mai sus au apărut brusc și au atins nivelul maxim în mai puțin de zece minute. Cu această definiție în minte, uită-te ce simptome ai bifat mai sus. Ai avut unul sau mai multe atacuri de panică?

☐ Da ☐ Nu

2. Luând în calcul toată experiența cu panica, ai suferit cel puțin două atacuri apărute „din senin”? Cu alte cuvinte, nu te-ai așteptat sau nu ai anticipat aceste atacuri pentru că nu erai în genul de situație de care te temei de obicei?

☐ Da ☐ Nu

(Dacă răspunsul este „nu”, mergi direct la punctul 7. Nu pari să îndeplinești criteriile pentru tulburarea de panică.)

3. Unul sau mai multe dintre aceste atacuri ți-a schimbat atitudinea sau comportamentul obișnuite pentru cel puțin o lună, într-unul sau mai multe dintre următoarele feluri?

- a. griji privind alte atacuri
- b. griji despre ce înseamnă un atac pentru tine (de exemplu, că „înnebunești“) sau ce ți-ar putea face (de exemplu, infarct sau pierderea controlului)
- c. o schimbare semnificativă în comportament din cauza atacurilor și teama de noi atacuri

☐ Da ☐ Nu

(Dacă răspunsul este „nu“, nu pari să îndeplinești criteriile pentru tulburarea de panică; mergi direct la punctul 7. Dacă răspunsul este „da“, criteriile par îndeplinite; bifează „tulburare de panică“ în spațiul de sub punctul 15, apoi treci la 4.)

4. Evii anumite situații sau activități, în încercarea de a preveni declanșarea unui alt atac de panică?

☐ Da ☐ Nu

5. Există situații sau activități la care vei participa numai dacă poți încerca să previi un atac de panică aducând fie un prieten de încredere, fie anumite obiecte care te relaxează, cum ar fi un telefon mobil sau o sticlă cu apă?

☐ Da ☐ Nu

6. Dacă nu evii nicio situație sau activitate, există activități sau situații când

simți anxietate sau teamă că vei avea un atac de panică?

☐ Da ☐ Nu

(Dacă ai răspuns „da“ la oricare dintre întrebările 4, 5 și 6, pari să îndeplinești criteriile pentru tulburare de panică cu agorafobie. Dacă ai răspuns „nu“ la toate cele trei întrebări, pari să îndeplinești criteriile pentru tulburare de panică fără agorafobie. Mergi la punctul 15 și bifează căsuța potrivită, apoi treci la 7.)

7. Simți o teamă puternică, persistentă de situațiile în care:

- a. ești expus la persoane pe care nu le cunoști
- b. primești atenție din partea altora
- c. faci un fel de prezentare sau spectacol pentru un public

☐ Da ☐ Nu

8. Ți e teamă că te vei purta într-un mod jenant sau umilitor în aceste situații?

☐ Da ☐ Nu

(Dacă ai răspuns „da“ la întrebările 7 și 8, treci la 9. Dacă ai răspuns „nu“

la una dintre ele sau la ambele, mergi direct la 13 pentru că nu pari să îndeplinești criteriile pentru fobia socială.)

9. Eviți astfel de situații pentru a evita anxietatea?

☐ Da ☐ Nu

10. Devii foarte anxios când ești în realitate într-o astfel de situație?

☐ Da ☐ Nu

(Dacă ai răspuns „da“ la întrebările 9 sau 10, treci la 11. Dacă ai răspuns „nu“ la ambele, mergi direct la 13, pentru că nu pari să îndeplinești criteriile pentru fobia socială.)

11. Ai reacții la situații sociale și anxietatea pe care o simți în legătură cu ele, care împiedică semnificativ:

a. rutina ta ☐ Da ☐ Nu

b. munca sau rezultatele școlare ☐ Da ☐ Nu

c. activitățile sociale ☐ Da ☐ Nu

d. starea de spirit în general ☐ Da ☐ Nu

(Dacă ai răspuns „da“ la cel puțin una dintre ele, treci la 12. Dacă ai răspuns „nu“ la toate patru, mergi direct la 13, pentru că nu pari să îndeplinești criteriile pentru fobia socială.)

12. Temerile tale includ o gamă largă de situații sociale, sau sunt concentrate pe doar una sau două zone, cum ar fi vorbitul în public și să te prezinți în fața tuturor în cadrul unei întâlniri? (Bifează doar una.)

☐ a. o gamă largă

☐ b. doar una sau două zone

(Dacă ai selectat „a“, pari să îndeplinești criteriile pentru fobia socială, tipul generalizat. Dacă ai ales „b“, pari să îndeplinești criteriile pentru fobia socială, tipul specific. Mergi la 15 și bifează căsuța potrivită, apoi treci la 13.)

13. Ți e teamă și eviți o situație specifică sau obiect, cum ar fi:

☐ anumite animale sau insecte (de exemplu, păianjeni, albine, câini, păsări, șerpi etc.)

☐ furtuni, sau aspecte ale unei furtuni, cum ar fi tunete, fulgere, vânt etc.

☐ înălțimi

☐ apă

☐ întuneric

☐ sânge sau răni

☐ injecții și echipamentul necesar pentru injecții

☐ proceduri medicale

☐ medici sau stomatologi

☐ boli

☐ poduri

☐ tuneluri

☐ zbor

☐ ascensoare

☐ șofat

☐ spații închise

☐ vomitare

☐ sufocare

☐ altele

(Dacă ai bifat cel puțin una, treci la 14. Dacă nu ai bifat niciuna, mergi direct la 15. Nu pari să îndeplinești criteriile pentru o fobie specifică.)

14. Simți această teamă numai când trebuie să înfrunți situația de care îți este frică sau când te gândești la ea? Sau o simți și în situații care nu au nicio legătură? (Bifează doar una.)

☐ a. doar atunci când o înfrunt sau când mă gândesc la ea

☐ b. se poate întâmpla oricând, oriunde

(Dacă ai bifat „a“, pari să îndeplinești criteriile pentru fobie specifică; mergi la 15, bifează căsuța pentru fobie specifică, și enumeră situațiile sau obiectele de care îți e teamă în acea secțiune. Dacă ai selectat „b“, mergi la 15 fără a mai bifa alte căsuțe, deoarece nu pari să îndeplinești criteriile pentru fobie specifică.)

15. Rezultatele autoevaluării:

Tulburare de panică

☐ cu agorafobie

☐ fără agorafobie

Fobie socială

☐ tip generalizat

☐ tip specific

Fobie specifică (identifică obiectele sau locurile de care îți e teamă)

Autoevaluarea arată că îndeplinești unele criterii pentru tulburările de anxietate pe care le-ai bifat mai sus. Mai există niște pași de urmat pentru a stabili un diagnostic final, iar aceștia sunt explicați în restul capitolului. Poți citi restul acestei secțiuni dacă ești curios, dar când ești pregătit, treci la Pasul 2 al capitolului.

Dacă nu ai bifat niciuna dintre căsuțele de mai sus, înseamnă că nu pari să îndeplinești criteriile pentru vreuna dintre tulburările descrise în această carte.

Ce faci acum?

Poate că ai o altă tulburare de anxietate, una care să nu facă subiectul acestei cărți. Îți sugerez, ca următor pas, să te uiți peste un chestionar de autoevaluare care cuprinde toate tulburările de anxietate. Există unul pe website-ul Asociației Americane a Tulburărilor de Anxietate. Vei găsi adresa la sfârșitul cărții.

Dacă ai o altă tulburare de anxietate, unele părți din această carte îți pot fi totuși utile, depinde însă de ce anume suferi. Completează mai întâi chestionarul mai detaliat, apoi revino aici și aruncă o privire. Dacă se dovedește că ai o altă tulburare de anxietate care include atacuri de panică serioase, cum ar fi tulburarea de stres posttraumatic, poți folosi metodele din această carte pentru a te ajuta să depășești atacurile. Dacă ai tulburare de anxietate generalizată, o problemă caracterizată mai degrabă de îngrijorare cronică decât de panică, ai putea găsi elemente care să te ajute în capitolul despre îngrijorare și în materialul despre cum să faci față gândurilor anxioase.

Nu trebuie să te alarmezi dacă nu te-ai încadrat într-una dintre categoriile prezentate. Acest manual este în principal pentru persoanele cu atacuri de panică și fobii. Dacă ai alt tip de problemă, sau crezi că ai, discută cu un specialist în sănătate mentală și cere-i părerea despre cât de bine se potrivește această carte scopurilor tale.

Pasul 2: Cere opinia doctorului tău

Oricine are atacuri de panică ar trebui să se supună unui control fizic riguros după ce acestea au început, pentru a exclude posibilitatea, oricât de mică ar fi, ca atacurile să fie cauzate de o problemă fizică. Sunt mai multe posibilități, niciuna foarte des întâlnită, incluzând afecțiunile cardiace, ale tiroidei sau ale glandelor suprarenale.

Notează-ți ce vrei să discuți cu doctorul înainte de a suna pentru programare. Personalul te va întreba probabil de ce vrei programarea; spune-le că ai avut niște probleme în ultima perioadă și povestește-le pe scurt.

Evitarea doctorului: o problemă frecventă

■

Am lucrat odată cu o femeie a cărei teamă de dentist pornea de la vederea halatului alb, așa că am aranjat ca la prima ei vizită, medicul să poarte haine de stradă. Odată ce s-a simțit mai în largul ei, ținuta lui nu a mai fost o problemă.

■

În mod obișnuit, oamenii se tem (și evită) să meargă la doctor, dintr-o grămadă de motive. Dacă ești claustrofob, poate că îți este frică să aștepti într-o sală de examinare mică. Poate te temi că vei avea un atac de panică aș-

teptându-l pe doctor; poate îți e teamă că vei primi „vești proaste“ de la medic; s-ar putea ca de obicei să-ți crească tensiunea când mergi la doctor și teama de medic sau personalul lui îți va exagera importanța. Poate îți e teamă că doctorul nu va avea răbdare să-ți asculte plângerile sau te va crede ciudat. Te-ai putea teme că doctorul va insista să iei medicamente. Sau poate ți-e teamă de ace și să vezi sânge.

Ascunderea acestor frici și încercarea de „a îndura“ aproape întotdeauna agravează anxietatea. Așa că, dacă aceste temeri te descurajează să te duci la medic, iată ceea ce îți sugerez. Când suni să faci programarea, spune-i asistentei că ai probleme cu vizitele la doctor din cauza anxietății. Explică pe scurt ce anume te îngrijorează și roag-o să te ajute să îți fie mai ușor.

■

Sugestii pentru vizitele la medic

- *Roagă să fii primul sau ultimul, ca să aștepti mai puțin în sala de examinare*
- *Ia-ți de mai multe ori tensiunea pe parcursul vizitei, știind că va scădea pe măsură ce te obișnuiești cu locul*
- *Să ai un pahar cu apă la îndemână*
- *Roagă un membru al personalului să verifice cum te simți cât îl aștepti pe doctor*
- *Să ai alături de tine o persoană care să te susțină*

■

În afară de detaliile acestor aranjamente, poți vorbi cu doctorul despre faptul că suferi de anxietate, știe despre ce e vorba; nu trebuie să te ascunzi și să lupți împotriva ei. Efortul de a ascunde anxietatea și de a lupta contra ei reprezintă, de obicei, cel mai mare obstacol în calea recuperării.

Oamenii își fac adesea griji că doctorul nu va dori să fie deranjat sau că personalul de la cabinet va considera grijile lor ridicole. Persoanele cu tulburare de panică descoperă de obicei că doctorul este mai înțelegător decât se așteptau. Dar dacă doctorului tău îi lipsește într-adevăr răbdarea să te ajute cu această problemă, găsește-ți alt medic.

La ce să te aștepti de la doctorul tău

Motivul pentru care mergi la doctor este să excluzi orice problemă fizică; medicul tău curant nu este specialist în sănătatea mentală. Totuși, el ar trebui să țină cont de simptomele pe care le ai, să îți verifice istoricul medical, să pună întrebări, să facă testele necesare și să îți ofere feedback și recomandări.

Există numeroase probleme fizice care pot produce simptome de panică, și medicul tău ar trebui să analizeze aceste posibilități dacă nu s-a mai făcut asta anterior. Ele includ hipertiroidia, hipoglicemia, anemia, prolapsul valvei mitrale, astmul și vertijul, printre altele. Totuși, dacă ai fost supus deja unei examinări riguroase și medicul tău te-a asigurat că ești sănătos, nu insista să fii testat din nou și din nou. Poți pierde astfel o grămadă de timp și de bani.

Doctorii se așteaptă adesea să fii mulțumit dacă rezultatele analizelor arată că nu ai probleme fizice. Totuși, experiența mi-a demonstrat că persoanele cu atacuri de panică sunt deseori consternate să audă acele cuvinte, „ești sănătos“, deoarece le sugerează că medicul pur și simplu nu a găsit boala pe care ei cred, sau chiar speră, că o au. Oamenii cu atacuri de panică speră adesea să găsească o problemă fizică, chiar o boală serioasă, pentru că nu vor să creadă că au o problemă „psihică“ sau „mentală“.

Scopul consultației este să lămurească ce ai și ce nu ai, nu să descopere o boală pe care o vrei. Dacă se dovedește că ai atacuri de panică, această carte te va ajuta să rezolvi problema.

Dacă medicul tău găsește dovezi clare că ai o problemă fizică, atunci ar trebui să faci tratamentul pentru boala respectivă și să vezi cum funcționează acel

tratament, apoi să tratezi panica. Totuși, dacă doctorul te felicită că ai „o stare de sănătate excelentă“, simte-te puțin dezamăgit și treci la Pasul 3.

Pasul 3: Consultă un specialist în sănătatea mentală

Cred că această carte va permite multor persoane să-și revină pe cont propriu, fără vizite periodice la un specialist în sănătatea mentală. Alții vor avea nevoie de ședințe regulate de terapie pentru a-i ajuta să atingă echilibrul pe care și-l doresc. Cred că modalitatea optimă de a vedea ce funcționează în cazul tău este să încerci mai întâi calea cea mai puțin agresivă, cea mai puțin scumpă, adică metoda de autoajutorare cuprinsă în această carte. Lucrează serios timp de trei luni și apoi evaluează rezultatele pe care le obții.

■

Când ai nevoie de terapie

Dacă te confrunți cu alte dificultăți semnificative în viața ta, pe lângă atacurile de panică și fobii, ar fi bine să le discuți cu un specialist în sănătatea mentală înainte de a începe să faci munca descrisă în această carte. Sunt unele probleme care trebuie rezolvate înainte să te aștepti să beneficiezi de pe urma metodelor prezentate aici. De exemplu, dacă în prezent ești dependent de alcool sau de droguri, e nevoie să faci progrese în zona respectivă înainte să faci această muncă. Altfel, vei continua probabil să folosești acele substanțe pentru „a-ți trata singur“ anxietatea și asta îți va bloca progresul.

Dacă în prezent te simți „prins“ într-o căsnicie foarte dificilă, unde există abuz de substanțe și/sau abuz fizic și mental, trebuie probabil să abordezi acea problemă în același timp cu atacurile de panică, dacă nu înainte ca ele să apară. Atacurile de panică asociate traiului cu un partener abuziv sau a

căruia dependență de alcool sau de droguri provoacă serioase conflicte familiale nu vor fi probabil înlăturate complet prin metodele descrise în această carte.

Dacă ești profund deprimat, și depresia a apărut înaintea atacurilor de panică, poate că ai nevoie mai întâi de ajutor să tratezi depresia, ca apoi să poți progresa în privința atacurilor de panică.

■

Chiar dacă te hotărăști să lucrezi pe cont propriu, eu sugerez oricui are probleme cu atacurile de panică să meargă la o consultație cu un specialist cunoscut în tratamentul cognitiv-comportamental al acestora. Evaluarea situației tale de către un specialist care a lucrat cu persoane cu aceleași probleme te va ajuta să-ți lămurești tipul exact de tulburare de panică de care suferi și să-ți canalizezi eforturile cât mai liniștit. În cadrul acelei ședințe ai putea primi un feedback util pe care să îl folosești în munca ta de recuperare. În cel mai rău caz, dacă nu rezultă nimic util din acea întâlnire, poți aborda munca ta cu o minte clară, știind că ai făcut tot posibilul.

■

Alegerea potrivită a specialistului în sănătatea mentală

Ai mai multe opțiuni pentru selectarea unui specialist în sănătatea mentală:

- psihiatri*
- psihologi*
- asistenți sociali*
- alte tipuri de consultanți*

Sunt diferențe în ceea ce privește cerințele de pregătire și licențiere pentru aceste profesii, și alegerea specialistului potrivit poate părea ceva complicat. Nu vreau să fac alegerea și mai dificilă, așa că vă voi oferi un sfat simplu.

Nu toată lumea va fi de acord cu el, și ar trebui să presupuneți că reflectă propria subiectivitate ca psiholog.

Psihiatrii sunt medici curanți care se specializează în sănătatea mentală. De obicei, folosesc medicația ca metodă de tratament, pentru că este aria lor de specializare. Deoarece sunt șanse mari ca un psihiatru să îți recomande medicamente și să fie probabil mai puțin familiarizat cu metodele cognitiv-comportamentale față de ceilalți specialiști, îți sugerez să alegi una dintre celelalte profesii pentru consultația inițială. Desigur, dacă vrei medicație, ar trebui să te duci direct la psihiatru.

Ce altă profesie? Cred că asta este mai puțin important decât să găsești un expert care are într-adevăr pregătire de specialitate și experiență în tratamentul cognitiv-comportamental al panicii. În zonele urbane importante, găsești astfel de specialiști, dacă știi cum să cauți. Din păcate, în zonele rurale, de cele mai multe ori, nu vei găsi.

■

Pasul 4: Cere ajutorul unui „camarad“

Va fi de mare ajutor să ai pe cineva cu care să poți discuta periodic eforturile pe care le faci. Te poți gândi la acea persoană ca la un camarad, antrenor, confident, un sponsor în sensul Alcoolicilor Anonimi, sau persoană de sprijin. Nu trebuie să fie expert, dar ar trebui să citească puțin pentru informare, poate această carte sau materiale de pe website-ul meu. Trebuie doar să fie acel cineva pe care știi că te poți baza.

Un avantaj important este că, spunându-i camaradului de eforturile tale, va fi mai simplu să-ți monitorizezi progresul și să-ți asumi responsabilitatea. E ușor să-ți uiți toate bunele intenții când le ții doar pentru tine.

Nu mă refer aici la „persoana de sprijin“ tradițională care adesea însoțește oamenii cu tulburare de panică în zone pe care aceștia de obicei le evită, deși aceste două roluri ar putea fi combinate, în condițiile potrivite. Vorbesc

despre cineva cu care să poți discuta periodic, poate 15 minute pe săptămână, ca un forum în care să recapitulezi și să raportezi munca și progresul pe care le faci. Scopul nu este să raportezi unei persoane ca să te poată verifica. Este să ai un interval de raportare planificat, pentru ca tu să te poți verifica.

...sau al unui bun grup de suport

Un grup de suport în care să te simți confortabil pentru probleme de anxietate/panică poate fi de mare ajutor în munca ta de recuperare. Complicat e să găsești unul de acest fel, fiindcă ele sunt variate în ceea ce privește calitatea și eficiența.

2. Experiența atacurilor de panică

Toți cei care au atacuri de panică au propriile povești și cred adesea că suferă de o problemă ciudată pe care nu o mai are nimeni altcineva. Totuși, unele aspecte sunt comune.

Audrey este un exemplu tipic de persoană cu tulburare de panică. Avea în jur de 45 de ani când a venit să mă vadă prima oară. Locuise în Chicago toată viața și rar părăsise orașul în tot acest timp. În cea mai rea perioadă, nici nu ieșise din casă și avea încă limitări majore în ce putea face atunci când a venit la mine pentru tratament. Avea inteligența, energia, entuziasmul și ambiția pentru a reuși în diverse profesii, dar lucra cu jumătate de normă ca grădinar, pentru că îi permitea să evite situațiile de care se temea. Aceste situații includeau să conducă pe autostradă, să se afle la mai mult de câteva minute de „siguranță” propriei case, să circule cu autobuzul, trenul sau avionul, să-și facă cumpărăturile în magazine aglomerate sau malluri.

Primul atac de panică al lui Audrey s-a petrecut când avea 32 de ani, în timp ce conducea singură pe una dintre autostrăzile care împânzesc Chicago. Deodată a simțit că îi este cald și că s-a înroșit. Deși a încercat să nu acorde atenție, s-a întrebat dacă nu era pe punctul de a leșina. Și-a spus că e „nebună”, dar nu a ajutat. A început să transpire, a simțit că nu poate respira și că inima îi bate foarte tare. S-a întrebat dacă e încă în corpul ei sau plutește cumva în afara lui. Temându-se că își pierde mințile, a întors și s-a grăbit să ajungă acasă.

La început, nu a spus nimănui. Nu știa ce să spună și îi era frică să nu pară ridicolă. Dar din acea zi, temându-se că experiența s-ar putea repeta, a evitat să conducă în afara unei mici „zone de siguranță” din jurul casei, dacă era posibil.

În timp, a devenit neliniștită în orice situație în care era dificilă o ieșire rapidă în cazul unui atac de panică. A început să-și facă cumpărăturile la supermarketul nonstop noaptea târziu, când nu era coadă la casă. După un

timp, și asta i s-a părut riscant, pentru că erau atâtea locuri din care nu putea vedea ieșirea, astfel că s-a limitat la magazinele de cartier. Pe măsură ce lista locurilor pe care le evita a crescut, și-a văzut tot mai puțin prietenii, devenind izolată și găsimu-și scuze să nu iasă din casă. Timp de circa patru luni, nu a ieșit deloc din casă. O deprimă modul în care viața îi fusese perturbată, mai ales în această perioadă.

Înainte să vină la mine, Audrey a fost la terapeuți care voiau să îi analizeze amintirile din copilărie pentru a găsi motivele temerilor ei sau care i-au sugerat că panica era o scuză să evite anumite activități din motive necunoscute. Unii au refuzat categoric să discute despre atacurile de panică, insistând în schimb să se concentreze pe motivele „din spatele lor“, deși nu era niciodată clar care erau acele motive. A fost la psihiatri care i-au prescris medicamente și la doctori care au efectuat numeroase teste, căutând o problemă fizică. Niciunul nu a ajutat-o prea mult.

Audrey avea la ea o sticlă de apă oriunde se ducea, gândindu-se că o gură de apă ar întrerupe cumva atacul de panică. Cea mai mare parte a anului, ținea deschis aerul condiționat în mașină, crezând că aerul rece ar ajuta. Evita să promită că va fi undeva la o oră fixată, spunând „O să văd cum mă simt“ sau „mai vorbim mai aproape de ora respectivă“.

Audrey a devenit prinsă în clasică „teamă de teama însăși“. Se temea că anxietatea va duce la un atac de panică, iar acesta, credea ea, o va omorî sau o va înnebuni. Încerca cu disperare să nu devină agitată și asta, bineînțeles, o făcea mai anxioasă ca niciodată.

După ce a lucrat susținut folosind metodele cognitiv-comportamentale pe care le descriu în această carte, Audrey a avut o revenire extraordinară. Prima oară când Audrey a condus suficient de departe de oraș astfel încât să vadă, pentru prima dată în viață, o vacă pe pășune, a fost atât de entuziasmată, de parcă ar fi văzut un dinozaur. Pe lângă entuziasm, a simțit și o mândrie puternică pentru că, în sfârșit, își recâștiga libertatea. Acum conduce oriunde vrea, face chiar excursii lungi prin țară. Se duce la serviciu în fiecare zi. Nu îi mai este rușine de problemele ei. Uneori simte o urmă de anxietate, amintindu-și atacurile de panică din trecut, dar apoi își spune pur și simplu: „Nu mi se mai întâmplă“. E dificil să-ți dai seama exact ce experiență puternică este pentru o persoană ca Audrey să depășească această problemă.

Era, la propriu, sclava panicii, iar acum este liberă.

Povestea lui Audrey descrie un caz complet de tulburare de panică cu agorafobie. În afara unei mici zone de siguranță, ea ajunsese să se teamă de aproape orice. Dar fobiile pot fi și specifice. O persoană se poate teme de un obiect sau de o situație foarte clar definite, cum ar fi câinii sau ascensoarele. Persoanele cu aceste fobii nu se tem de obicei de ce le va face obiectul. Se tem că reacția lor față de acel obiect va fi atât de exagerată, de lipsită de control, încât vor fi rănite sau rușinate pentru totdeauna.

Povestea homarului

Am lucrat cu o femeie care se temuse toată viața de homari. Nu îi era teamă că un homar o va prinde cu cleștii. De fapt, îi era la fel de frică de un homar gătit, servit pe un platou, ca de unul viu. Frica ei era clasică „teamă de teamă“. Se temea că îi va fi atât de frică în prezența unui homar, încât își va pierde controlul și, drept urmare, va suferi un rău ireparabil. Poate va reacționa atât de puternic la vederea unui homar într-un restaurant încât va suferi un atac de cord. Poate va ieși în fugă pe ușă, va traversa strada alergând și astfel va fi lovită de o mașină. Poate în ieșirea ei grăbită va dărâma și va răni pe cineva nevinovat. Cea mai puternică frică era că îi va fi așa de teamă, încât va înnebuni.

Avea același fel de temeri despre frica ei ca o persoană cu tulburare de panică. Singura diferență era că panica ei era declanșată exclusiv de homari.

Desigur, dacă nu îți e frică de homari, e aproape de neînțeles cum ar fi asta o mare problemă, mai ales când nu ai acces la mare. Dar când te temi că ți-ai putea pierde mințile în prezența unui homar, și când îți e la fel de frică de unul gătit, de o ilustrație sau de unul viu, atunci ți se va părea că pot fi peste tot.

Și așa, chiar și o teamă care altfel pare amuzantă te poate lipsi la propriu de

libertate. Așa a pățit și Gail, care își spunea „fata-homar“, ca o autoironie la prezența acestei frici neobișnuite într-o viață cât se poate de obișnuită. Ea și membrii familiei erau nevoiți să-și limiteze vacanțele în locuri fără ieșire la mare. Soțul ei, care își invita de multe ori clienții la cină, trebuia să cerceteze restaurantele în avans atunci când participau și soțiile, ca să se asigure că nu aveau homari în meniu. Gail trebuia să verifice împreună cu un bun prieten înainte de a merge la un film, pentru a le evita pe cele care aveau scene cu homari. Citea revistele ezitant, gata să le azvârle dacă ar fi dat pagina și ar fi apărut o ilustrație cu un homar. Știa că nu avea sens, dar asta nu o ajuta.

Discutând teama pe care o simțea la băcănie, unde se afla, într-un colț, un acvariu cu homari, mi-a spus:

— Stau în fața magazinului și urmăresc oamenii — bărbați, femei, copii, cupluri mai în vârstă — care trec pe lângă acvariu, de parcă nu ar fi nimic. Și mă întreb: cum de pot face asta?

După mai mult de 20 de ani de astfel de tortură „rafinată“, Gail m-a văzut câteva luni, timp în care am lucrat împreună după metodele descrise în această carte. Era atât de speriată și de rușinată de teama ei, încât când am vorbit prima oară la telefon, nici nu a vrut să îmi spună de ce îi era frică. Totuși, în această perioadă relativ scurtă, a reușit să-și depășească teama complet. Imaginează-ți ce ușurare trebuie să simți când ești eliberat de această povară. Ani de zile după aceea, am primit de la ea cărți poștale trimise din vacanțe. Erau întotdeauna din orașe de coastă — New Orleans, Boston, San Francisco. Imaginea era a unei piețe de pește sau a unei mese pline de homari, iar pe spate era scris: „Am ales această vedere chiar eu!“

Audrey și Gail reprezintă două experiențe diferite cu atacurile de panică și fobiile. Unele elemente se aseamănă, altele sunt diferite. Experiența generală cu atacurile de panică și fobiile este cam așa.

La început: primul atac

Când dezvolti o tulburare de panică, primul atac este, de obicei, o experiență neașteptată, ceva care se întâmplă, cum se spune, „din senin“.

Mergi liniștit, văzându-ți de ale tale. Poate îți faci cumpărăturile într-un magazin aglomerat; sau conduci pe autostradă; sau aștepti la semafor într-o zi călduroasă; sau ești într-o biserică, încercând să urmărești predica, dar mintea îți zboară. Poate ești în vacanță într-un loc frumos, dar departe de casă. Poate ești chiar acasă, în pat, dormind profund.

Dintr-odată, ai niște simptome îngrozitoare, fără vreun motiv clar. Poate îți bate inima foarte repede, sau pare că se aude foarte puternic. Poate simți că îți este cald și transpiri, ești amețit sau buimac, nu poți respira, simți o durere sau că te ține ceva în piept, ești amorțit sau simți furnicături în extremități, îți simți picioarele moi. Poate ai un sentiment ciudat de ireal, de parcă nu știi dacă ești în corpul tău sau plutești pe undeva. Și te simți foarte speriat. Poate că nu știi exact de ce, dar ești foarte speriat.

Aceasta este imaginea de ansamblu, deși detaliile pot varia. Unele persoane au câteva momente cu simptome preliminare înainte ca atacul să atingă punctul maxim, altele — nu. De asemenea, oamenii prezintă combinații diferite de simptome. Atacurile tale de panică nu vor fi la fel cu ale altcuiva. Nici toate atacurile tale de panică nu vor fi identice. Ai putea descoperi că ele se schimbă în timp, pe măsură ce ești mai atent la anumite simptome.

Înțelegerea primului atac

Simptomele fizice sunt puternice și alarmante, așa că nu e de mirare că oamenii cred că sunt pe moarte sau că trăiesc ceva grav: leșin, o „cădere nervoasă“ sau că își pierde controlul în diverse feluri.

Este foarte important să observăm că aceste gânduri despre un dezastru sunt de asemenea simptome ale unui atac de panică. Nu sunt niște semnale clare și precise de pericol. Sunt simptome ale anxietății. Sunt pur și simplu gândurile pe care le ai de obicei când îți e teamă.

DE CE ÎNCEP OAMENII SĂ AIBĂ ATACURI DE PANICĂ ȘI FOBII

Oamenii care suferă de panică și fobii își doresc foarte mult, de obicei, să știe „de ce” au atacuri de panică și își adresează frecvent această întrebare. „De ce eu?” se întreabă, iar și iar. „De ce aici? De ce acum?”

E foarte firesc să vrei să știi de ce te panichezi. Dar mai întâi aș vrea să îți spun că întrebările de tip „de ce” nu îți vor fi prea utile. De fapt, concentrarea pe aceste întrebări probabil te va bloca mai degrabă decât să te ajute să îți revii.

Când oamenii își pun întrebarea „de ce”, nu vor cu adevărat informații. De obicei se înfurie pe ei înșiși. Acea mânie nu va fi o parte a soluției.

Văd două tipare generale în istoricul oamenilor care vin la mine pentru a-i ajuta în problema panicii și a fobiilor.

Primul tip e reprezentat de oamenii care pot identifica sursa fobiilor direct în copilărie, fără vreo altă cauză intermediară. Oricare ar fi obiectul fricii, fie că este vorbitul în public, zborul, o insectă sau un animal sau orice altceva, istoricul arată că întotdeauna le-a fost teamă. Acestea sunt fobii din copilărie, care nu au fost depășite niciodată. Sunt probabil fobii specifice mai degrabă decât fobii asociate tulburării de panică. În general, oamenii care au acest tip de istoric cu frica lor sunt mult mai puțin preocupați de întrebarea „de ce”. Au tendința să o perceapă ca pe o teamă care a existat dintotdeauna, sau aproape dintotdeauna, așa că nu o consideră un mare mister.

Aici începe capcana panicii, când încerci să înțelegi experiența și începi să ai aceste gânduri îngrozitoare. Gândurile acestea duc, la rândul lor, la mai multe simptome fizice și tot așa.

Pentru cele mai multe persoane cu fobii, cea mai mare teamă este să-și piardă controlul... ca rezultat al fricii lor.

Reacții la primul atac

De obicei, oamenii fug de la locul primului atac, adesea fără a atrage deloc atenția. Dacă li se întâmplă într-o incintă, de obicei ies din clădire și ar putea să se simtă ușurați imediat ce sunt afară. Dacă sunt în mașină și nu pot parca sau ieși imediat, probabil deschid fereastra sau aerul condiționat și simt o oarecare alinare de la mișcarea aerului. Pot merge într-un loc ferit „să-și revină“ sau se pot duce la camera de primiri urgențe a unui spital.

Dacă atacul are loc la serviciu, sau altundeva în compania altor persoane, prietenii sau familia pot insista să-i ducă la camera de gardă sau să cheme ambulanța. Această atenție din partea altora care vor să ajute este adesea un motiv de disconfort suplimentar și determină persoana să încerce să ascundă de alții orice viitor atac. Dacă se panichează în mijlocul unui eveniment social, cum ar fi o petrecere sau o întâlnire, au tendința să se scuze și să plece. Mai rar, cer ajutor, dar de multe ori ajutorul pe care îl primesc nu este atât de util.

Oamenii care se duc la camera de gardă când au primul atac au parte adesea de o experiență nesatisfăcătoare. Deseori primesc un mesaj general de la personalul medical, că „nu este nimic în neregulă“, și că ar trebui să meargă acasă și să se relaxeze. Bineînțeles că este ceva în neregulă. Persoana respectivă a avut un atac de panică. Nu înseamnă că nu este nimic în neregulă, ci doar că ceea ce e în neregulă nu este așa de periculos. Din păcate, această distincție se pierde adesea în discuție.

Preludiul la un atac

Există unele tipare pentru declanșarea unei tulburări de panică. Un prim atac are loc cel mai adesea între 18 și 35 de ani și deseori vine după o perioadă de schimbări majore legate de începerea unei vieți independente, schimbări survenite în sectoare importante cum ar fi serviciul, locuința, familia, finanțele și sănătatea. Primul atac de panică apare adesea după ce:

- începi prima slujbă full-time
- te muți de acasă
- cumperi o casă
- te căsătorești
- ai copii.

Declanșarea panicii poate fi și rezultatul unei lungi perioade de dificultăți, cum ar fi:

- depresie severă
- sentimentul că ești „blocat” într-o căsnicie dificilă sau altă situație
- moartea unei persoane apropiate
- stres prelungit asociat unor lungi perioade de incertitudine privind sănătatea, cariera sau bunăstarea financiară.

Dar nu este nevoie de evenimente grave pentru ca tulburarea de panică să se declanșeze. De fapt, deseori oamenii încep să aibă atacuri de panică când totul pare să meargă bine în viața lor și încep să-și îndeplinească obiectivele personale. De obicei, asta îi surprinde pentru că presupun că panica se

instalează doar dacă au probleme serioase. Nu este așa. Atacurile de panică pot apărea atunci când treci prin multe schimbări într-o perioadă scurtă de timp, chiar dacă sunt schimbări în bine.

Enigma panicii

Una dintre ciudăteniile unui atac de panică este că de obicei scade în intensitate și se încheie fără a răni persoana sau a cauza vreuna dintre catastrofele de care se teme. Sunt sigur că ai mai auzit asta. O spun nu pentru că mă aștept să îți aline temerile, ci pentru că poate dezvălui un aspect important al panicii.

■

Probabilitatea este mult mai mare ca al doilea tipar să fie asociat tulburării de panică și generează o mai mare preocupare cu întrebarea „de ce“. În acest caz, oamenii își pot aduce aminte de o perioadă din viața lor când nu aveau fobia pe care o au acum. De fapt, adesea își amintesc o perioadă când se bucurau de activitatea sau de situația de care acum se tem sau când se simțeau, în general, „fără teamă“.

De exemplu, cineva care se teme să călătorească cu avionul e rareori o persoană care nu a zburat niciodată. Majoritatea sunt persoane care au zburat, în unele cazuri chiar frecvent, înainte de a căpăta teama. Unii au fost piloți militari și și-au iubit meseria. Cam la fel se întâmplă cu cei cărora le e frică să conducă. În general, au condus ani de zile înainte de a avea fobia respectivă.

În cazul acestor persoane, întrebarea „de ce“ este arzătoare. Își văd viața

separată în două părți diferite — partea dinaintea începerii atacurilor de panică, și cea de după. Le plăcea mult mai mult prima parte. Și întreabă: „De ce?“

Sunt trei motive de bază.

Primul este că aproape sigur există o predispoziție genetică pentru atacuri de panică și fobii. Unii oameni se nasc cu tendința de a avea atacuri de panică în anumite condiții, iar alții nu ar putea avea un atac de panică nici dacă i-ai plăti. Nu este nimic ciudat. Cred că, până la urmă, vom descoperi că majoritatea oamenilor au o tendință înăscută de a reacționa la stres și schimbare într-un anumit fel sau în altul. Dacă ai atacuri de panică, înseamnă că ăsta e modul tău de a reacționa.

Alte persoane au tendințe diferite. Unii sunt predispuși la tensiune mărită, consum excesiv de alcool sau de droguri, rosul unghiilor sau smulgerea firelor de păr. Nimeni nu a putut alege.

■

Un al doilea motiv are de-a face cu circumstanțele și atmosfera copilăriei. *Adulții cu tulburare de panică par să fi crescut adesea într-o atmosferă care, dintr-un motiv sau altul, nu a reușit să-i învețe că lumea este un loc sigur unde pot căuta fericiri ceea ce le aduce bucurie. Poate dacă circumstanțele ar fi fost diferite, predispoziția lor către panică ar fi rămas neactivată. Dar nu a fost așa. Poate a existat o moarte timpurie în familie, o boală gravă sau altă problemă serioasă cum ar fi alcoolismul. Poate că a fost tipul opus de problemă: părinții erau ei înșiși anxioși și prea protectori, iar asta a întărit, fără intenție, sentimentul de vulnerabilitate al copilului. Sau poate copilul a învățat să petreacă prea mult timp făcând eforturi să-i îngrijească pe alții, străduindu-se să-i mulțumească, simțindu-se răspunzător pentru fericirea lor.*

Al treilea motiv este legat de stresul asociat cu faptul că ai devenit un adult independent. *Pentru cei mai mulți oameni care au atacuri de panică, ele încep la vârsta de douăzeci — treizeci de ani — anii când îți creezi o viață independentă, când e cel mai probabil să ai parte de aceste tipuri de schimbare. Este probabil motivul cel mai aproape de a-ți răspunde la întrebările referitoare la teama de a zbura cu avionul sau de a conduce în prezent, chiar dacă timp de ani de zile ai zburat sau ai condus fără probleme.*

Ceea ce au în comun aceste trei motive este că niciunul nu s-a aflat sub controlul tău. Ele sunt evenimente de dezvoltare în viață, nu ceva ce poți alege. Nu există niciun motiv pentru care să te simți vinovat sau rușinat că ai atacuri de panică. Dacă le ai, sunt o problemă pe care o poți rezolva sau o poți lăsa nerezolvată. Dar nu te lăsa păcălit să crezi că este vina ta.

De ce se întâmplă asta? Având în vedere că oamenii cu tulburare de panică nu sunt schilodiți, uciși sau înnebuniți de atacurile de panică, de ce continuă să se teamă de ele? De ce nu pricep oamenii până la urmă și scapă de frică fără a face vreun efort deosebit? Acesta este un aspect extrem de important, și voi reveni asupra lui în Capitolul 5.

Demoralizarea

Zilele și săptămânile de după un prim atac de panică reprezintă o experiență descurajantă. Nu e destul că ai trecut printr-o experiență îngrozitoare, când ai crezut că ești pe moarte sau înnebunești. Ai putea da peste doctori sau alți profesioniști care nu sunt bine pregătiți pentru a răspunde la acest tip de problemă. În cel mai bun caz, te pot trata cu blândețe și îți pot sugera să cauți un terapeut sau să iei niște medicamente. În cel mai rău caz, pot fi disprețuitori la adresa unei probleme pentru care nu sunt pregătiți și înclinați să-ți sugereze „să treci peste” sau să te relaxezi cu o ceașcă de ceai și să uiți. Dar o persoană care se teme de moarte și nebunie nu se va vindeca cu o ceașcă de ceai sau chiar cu o baie fierbinte.

Probabil nici prietenii și membrii familiei nu sunt pregătiți să fie utili, cu excepția cazului în care au o experiență personală legată de panică. Pot încerca tot posibilul să te ajute, dar nu știu cum, iar tu te-ai putea simți frustrat și lipsit de sprijin.

Evitarea și anticiparea

Probabil îți faci griji că vei avea din nou un atac de panică, și te străduiești să scapi de gândurile astea, dar fără succes. Poate deja faci mici schimbări în

rutina zilnică, încercând să eviți alt atac de panică — de exemplu, evitând locul unde s-a întâmplat primul atac de panică. Somnul, pofta de mâncare și starea de bine îți pot fi serios afectate ca urmare a primului atac.

Ciclul panicii

Majoritatea oamenilor care au suferit un atac vor avea și altele. Sunt mai multe motive, dar unul important este că după experiența inițială, se simt derutați, descurajați și îngrijorați în privința viitorului. Asta îi face să gândească și să se poarte în moduri care, speră ei, îi vor „proteja“, dar de fapt doar măresc probabilitatea unor viitoare atacuri. Și apoi sunt prinși într-o spirală de anticipare temătoare a atacurilor de panică; eforturi de a se proteja prin evitare și alte reacții care le perturbă viața; și alte atacuri.

Acesta este principalul motiv pentru care atât de mulți oameni eșuează când încearcă să se apere de anxietate. Își spun: „nu te gândi la asta“; opun rezistență; cumva încearcă să se forțeze să se simtă mai bine; se supără pe ei înșiși; simt rușine și stânjeneală pentru că sunt anxioși; încearcă să păstreze secretul; și încearcă s-o trateze cu alcool, nicotină și alte substanțe.

Toate acestea agravează anxietatea.

Nu e vorba doar că „rezistența este inutilă“. Este faptul că rezistența la anxietate alimentează temerile. Să te lupți cu frica este ca și cum ai încerca să stingi focul cu benzină.

Din fericire, există o soluție pentru oamenii cu atacuri de panică, indiferent că atacurile sunt asociate tulburării de panică, fobiei sociale, fobiilor specifice sau altei tulburări de anxietate. Această ieșire va funcționa pentru cei care au avut primul atac de panică săptămâna trecută, dar și pentru cei la care asta s-a întâmplat acum douăzeci de ani. Va funcționa, indiferent care este obiectul fricii: vorbitul în public, petreceri, boală, șofatul pe autostradă, magazine aglomerate, ascensoare, câini etc. Îți poți reveni după atacurile de panică și

fobii.

■

Cauza primară versus soluție

Am lucrat cu o femeie care a fost crescută de o mamă prea protectoare. Și-a adus aminte că mama ei se temea să o lase să meargă cu bicicleta fără supraveghere, chiar și după ce învățase regulile de siguranță și chiar dacă era ceva obișnuit pentru copiii de vârsta ei din cartier să meargă nesupravegheați. (Pentru context, vorbim de anii 1940—1950, când asta era regula generală.) Mama ei a găsit o soluție. Înconjură bicicleta care era ținută la subsol cu un cerc de pudră de talc, astfel încât fiica nu putea lua bicicleta fără să se vadă. Dacă mișca bicicleta, era pedepsită și astfel încerca mama ei să o protejeze de un accident.

Clienta mea era o persoană foarte hotărâtă, chiar și în copilărie, așa că nu s-a lăsat. A devenit suficient de puternică încât să ridice bicicleta și să o poată căra fără să deranjeze pudra de talc. Mama nu i-a descoperit secretul, iar ea a putut să meargă cu bicicleta după pofta inimii.

Dar deși corpul i se dezvoltase suficient ca să poată ridica bicicleta și să meargă cu ea ore întregi, mintea nu ajunsese în punctul în care să se simtă în regulă cu ce făcea. Deoarece era pusă într-o situație în care trebuia să încalce regulile pentru a putea merge cu bicicleta precum ceilalți copii, a căpătat un puternic sentiment de vină, ideea inherentă că face ceva interzis pentru care, până la urmă, va fi pedepsită. În ultimii ani ai adolescenței, asta s-a tradus în atacuri de panică, apărute ori de câte ori se aventura „prea departe” de casă.

Clienta mea credea că asta era „cauza primară” și eram de acord cu ea. Probabil moștenise o predispoziție genetică spre prudență și îngrijorare de la ramura maternă a familiei, și experiența cu bicicleta părea crucială în activarea acestei predispoziții. Cred că era un exemplu de găsire a „vinovatului” pe cât de clar s-ar putea aștepta cineva să descopere.

Dar știind asta, nu a oprit atacurile de panică. Știa de ce l-a avut pe primul, dar atacurile au continuat. Nu avea atacurile recurente din cauza mediului și a experienței cu bicicleta. Le avea pentru că se tot lăsa păcălită să încerce să se apere de ele.

Când a putut să nu mai facă asta, s-a recuperat foarte bine.

■

În restul Părții întâi, te voi ajuta să-ți creezi o perspectivă diferită asupra modului în care panica și fobiile „funcționează”, una care este mai exactă și mai realistă. Este o viziune care îți va permite să depășești atacuri de panică, fobii și, într-o măsură mai mică, îngrijorarea și alte manifestări ale anxietății. Este o perspectivă în concordanță cu regulile care conduc universul nostru interior de gânduri, senzații fizice și emoții.

Apoi îți voi arăta cum poți folosi această viziune pentru a-ți crea propria recuperare.

3. Adevărata natură a atacurilor de panică

Haide să lucrăm acum pentru a clarifica adevărata natură a atacurilor de panică.

Nu îți cer să faci cu ușurință următorul exercițiu, pentru că știi că ar putea fi incomod. Ai putea descoperi că doar gândul la un atac îți produce sentimente și simptome neplăcute. Nu lupta împotriva acelor sentimente. În schimb, gândește-te la acest exercițiu ca fiind unul dintre primii pași către însănătoșire. Exersează să trăiești sentimentele, în loc să le eviți sau să lupți contra lor.

Oamenilor le e adesea greu să-și descrie gândurile și fricile din cadrul unui atac, deoarece panica perturbă atenția și memoria.

O abordare adesea utilă este aceasta: imaginează-ți că ți-aș fi putut vorbi când panica ta era la maximum și te-aș fi întrebat ce credeai că urma să ți se întâmple. Care ar fi fost răspunsul tău atunci? Sau dacă aș fi putut auzi la propriu o transmisiune a gândurilor tale, de parcă ar fi fost la radio, în timp ce atacul de panică era în punctul culminant, ce gânduri aș fi auzit?

1. Mai întâi, descrie pe scurt un atac de panică avut, unul puternic și pe care ți-l amintești foarte bine. (De obicei, primul este cel mai rău, așa că, dacă ți-l aduci aminte clar, folosește-l pe acela.)

2. Acum, ia-ți câteva minute să-ți aduci aminte ce te temei că ți se va întâmpla. Scrie-ți amintirile aici:

De obicei, temerile esențiale într-un atac de panică sunt despre un dezastru, o schimbare în rău care se va dovedi permanentă. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai experimentat probabil mai mult de un tip de teamă catastrofică.

- 1. Gândește-te la câteva frici teribile pe care le-ai trăit și enumeră-le mai jos. Fii cât de specific poți.**
- 2. Dacă te-ai gândit că urma să mori, care ai crezut că va fi cauza morții?**
- 3. Dacă te-ai gândit că urma să te porți într-o manieră necontrolată, ce ai crezut că ai putea face?**
- 4. Care ai crezut că vor fi consecințele, pentru tine și pentru cei de lângă tine, pentru prieteni și persoanele apropiate?**
- 5. Dacă te-ai temut că vei leșina, ce ai crezut că se va întâmpla în continuare? Și care vor fi consecințele?**
- 6. Dacă te-ai gândit că urma să te faci de râs și să pierzi respectul și prietenia oamenilor, cum te-ai temut că te vor trata diferit după aceea?**
- 7. Cum îți va afecta asta viața?**

8. Efectele ar fi fost permanente sau temporare?

Acum vreau să te întreb despre ce ți s-a întâmplat în realitate ca urmare a atacului de panică. Rezultatele temute pe care le-ai enumerat mai sus s-au întâmplat?

Din moment ce citești această carte, știm că n-ai murit, asta dacă nu cumva cartea de față a ajuns și în lumea spiritelor. Dar celelalte frici pe care le aveai? Scrie fiecare teamă pe care ai enumerat-o mai sus și bifează „da” sau „nu” pentru a arăta dacă s-a întâmplat sau nu.

■

FRICĂ	DA	NU
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐

■

Ai avut răspunsuri de „da”? Dacă au fost, trebuie să cercetezi mai în detaliu. De exemplu, dacă ai leșinat în timpul unui atac de panică și ți-ai pierdut complet cunoștința, trebuie investigat. Este extrem de rar să leșini în timpul unui atac de panică, atât de rar încât dacă într-adevăr leșini, se datorează probabil altei cauze sau circumstanțe, așa că ar trebui să te duci la doctor.

Pe de altă parte, dacă ai simțit că ești pe cale să leșini, dar nu ți-ai pierdut cunoștința, e cu totul altceva. Este un simptom obișnuit al panicii. Întreb despre ce s-a întâmplat cu adevărat, nu despre cum te-a făcut atacul să te simți sau despre ce crezi că „aproape” s-a întâmplat.

La fel, dacă ai vomitat și ai un istoric al vomitatului ca parte a răului de mișcare, atunci trebuie să te pregătești pentru acele momente când te poți aștepta în mod realist să vomیți. Dar dacă experiența ta este să simți că ai putea vomita, în absența unui tipar de vomitat real, problema ta pare să fie un stomac sensibil, și trebuie să o tratezi ca anxietate, nu vomitat.

Dacă de obicei vomیți într-un vehicul în mișcare, discută cu medicul tău despre opțiunile de tratament și, până găsești o soluție, ține în mașină o pungă precum cele disponibile în avion.

Uneori, oamenii se simt atât de derutați și de rușinați ca urmare a unui atac de panică, încât le afectează modul în care și-l aduc aminte. Îmi amintesc o tânără care era extrem de stânjenită de amintirea ei că „ar fi dărmat ușa” de la cabinetul doctorului când a avut un atac de panică în sala de așteptare. Până la urmă, a întrebat-o pe recepționeră despre incident și a descoperit nu numai că ușa era la locul ei, fără niciun semn, dar că orice ar fi făcut, fusese atât de discret încât nimeni nu observase. Și-a adus apoi aminte că își folosisese piciorul pentru a împiedica ușa să se închidă, dar asta e foarte departe de „a dărâma ușa”. Așa că dacă ai răspuns „da” la întrebarea dacă te-ai purtat necontrolat și te-ai făcut de râs, aș vrea să îți adresez niște întrebări suplimentare.

O bună metodă de a verifica exactitatea amintirilor tale este să vezi reacțiile celorlalți.

1. Cine a fost atât de jignit sau de îngrozit încât acum se poartă diferit cu tine?

2. Dacă ți-ai pierdut controlul într-un mod semnificativ, care au fost consecințele?

3. Care dintre prietenii, colegii sau membrii familiei nu mai vrea să aibă de-a face cu tine ca urmare a comportamentului tău din timpul atacului de panică?

Aproape toată lumea răspunde la întrebările 1 și 3 cu „nimeni” și „niciunul”. Dacă experiența ta este diferită, îți sugerez să o discuți cu un terapeut.

Acum voi întreba care este cel mai rău lucru care ți s-a întâmplat vreodată din cauza unui atac de panică. Ia-ți puțin timp și gândește-te. Treci în revistă câteva dintre cele mai serioase atacuri pe care le-ai avut. În afară de a te speria îngrozitor, ce anume ți-au făcut?

Dar înainte de a începe să scrii, să explic ce nu cer. Uneori, oamenii îmi răspund spunându-mi ce simptome de teamă au avut, cum ar fi inima care bate prea repede, transpirație sau hiperventilație. Știu că atunci când ai un atac de panică îți este foarte frică, dar nu asta întreb. Întreb ce anume ți-a făcut atacul de panică în realitate, nu cât de speriat erai sau ce formă a luat acea frică.

Oamenii spun adesea lucruri ca „Aproape am leșinat” sau „Am simțit că o să conduc până mă arunc de pe pod”. Cred că au evitat o catastrofă la mustață, dar acum nu întreb ce ai crezut că se va întâmpla. Vreau să știu ce s-a întâmplat.

Nu te grăbi.

Care este cel mai rău lucru care ți s-a întâmplat ca urmare a unui atac de panică?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor care suferă de panică, ți-a fost greu să găsești răspunsuri la această întrebare. Cei mai mulți nu pot identifica nimic.

Un atac de panică este o experiență îngrozitoare. Te umple de o frică groaznică. Te convinge că viața, așa cum o știai, s-a terminat. Dar apoi trece, și se dovedește că foarte puține din ce credeai s-au și întâmplat. Te simți stânjenit și temător, dar niciunul dintre lucrurile oribile de care ți-a fost frică, precum moartea sau nebunia, nu ți s-a întâmplat cu adevărat.

Să mergem puțin mai departe. Ori de câte ori îți faci griji pentru siguranța ta, e bine să fii meticulos. Trebuie să cercetezi problema din toate unghiurile pentru a ști exact dacă ești în pericol sau nu. Când ai crezut că urma să ți se întâmple ceva dezastruos, ca moartea sau nebunia, și nu s-a adeverit, trebuie să te fi gândit la o teorie care să explice asta.

Următoarea întrebare nu este retorică. Dacă te gândești, ai probabil niște idei de ce catastrofa de care te temeai nu a avut loc. Nu îți face griji dacă motivele par bune sau nu. Scrie toate motivele care îți vin în minte, oricât de logice sau de ilogice ar putea fi.

De ce nu ai murit, nu ai înnebunit sau nu ai suferit consecințele îngrozitoare de care te temeai?

În experiența mea, singura explicație pe care oamenii nu o găsesc este aceasta: panica pur și simplu nu poate face acele lucruri să se întâmple. Cei mai mulți oameni continuă să creadă că s-au aflat într-un real pericol de a muri, de a-și pierde controlul și oferă o grămadă de motive pentru care asta nu li s-a întâmplat... încă.

Răspunsurile tipice includ: Nu am (murit) (îneebunit) (leșinat) (panicat) (dat jos hainele și dărâmat oamenii fugind spre ușă) sau nu mi-am pierdut controlul pentru că:

1. Am fost norocos.
2. Am plecat la fix.
3. Am fost distras.
4. Partenerul meu sau altă „persoană sigură“ era cu mine.
5. M-am apărat.
6. Copiii erau cu mine și știam că trebuie să am grijă de ei.
7. Am sunat un prieten de pe mobil.
8. Aveam sticla cu apă la mine și am luat o gură de apă rece.
9. Mi-am adus aminte că aveam Xanax la mine și știam că puteam lua o

pastilă în caz de nevoie.

Uită-te la motivele tale. Poate vreunul dintre ele să împiedice într-adevăr moartea? Sau nebunia? Sau comportamentul necontrolat?

Cei mai mulți oameni își atribuie supraviețuirea în situații de panică unor factori care nu au nimic de-a face cu siguranța sau rațiunea. Asta face parte din capcana panicii. Oamenii își atribuie supraviețuirea unor factori care nu i-au salvat și nu îi puteau salva. Astfel, trec peste faptul că nimic nu i-a salvat de fapt. Nu aveau nevoie să fie salvați, pentru că nu se aflau în pericol. Doar au fost păcăliți să creadă că erau.

Mai rău, lucrurile pe care oamenii le consideră răspunzătoare pentru salvarea lor nu sunt lucruri pe care te poți baza. De exemplu, când oamenii își atribuie supraviețuirea „norocului“, asta îi face din ce în ce mai anxioși. De ce? Pentru că înțeleg că norocul este finit. Au rezerve limitate. Și tocmai au folosit din ele la ultimul atac de panică. În curând, norocul se va termina.

Și așa se întâmplă cu toate celelalte motive. Dacă persoana mea de sprijin nu este acolo data viitoare? Dacă uit flaconul de Xanax? Dacă sticla de apă are o scurgere? Atunci când crezi că supraviețuirea ta depinde de alți oameni sau de obiecte, devii mai anxios și mai puțin sigur, fiindcă îți faci griji că „ajutorul“ s-ar putea să nu mai fie acolo data următoare când ai nevoie.

Acest aspect al panicii este extrem de important. Înțelegându-l și învățând cum să te folosești de el, vei face un pas semnificativ în recuperarea ta. Panica doar sperie, nimic mai mult. Pare să sugereze că la orizont e ceva îngrozitor, dar acel lucru înfricoșător nu apare niciodată. Este o păcăleală.

Uneori, oamenii aleg să fie în defensivă când e vorba de păcăleală. Se simt criticați când li se arată asta. E de înțeles. Poate părea că, dacă li se spune că sunt păcăliți, e ca și cum ar fi luați drept proști. Bineînțeles că nu e același lucru. Milioane de oameni inteligenți, capabili, sunt păcăliți de atacurile de panică. Nu înseamnă că ești prost. Ești păcălit pentru că panica este o capcană foarte eficientă.

Uneori, oamenilor le displace atât de mult ideea că au fost păcăliți, încât preferă să creadă că panica este periculoasă, pentru că asta ar însemna că nu au fost păcăliți. Dar această reacție, bazată pe orgoliul rănit, tinde să-i blocheze. Fii atent la acest tip de reacție. Îți poate sabota toate eforturile.

Acesta este un prim pas util pentru a depăși atacurile de panică. Nu înseamnă vindecare. Dar este unul dintre numeroșii pași spre însănătoșire.

Întrebări la care să meditezi

Gândește-te la aceste întrebări și ia-ți timp să răspunzi. Scrierea răspunsurilor te va ajuta să faci o analiză mai profundă.

1. Care este reacția ta când auzi că ai fost păcălit?

Te înfurie?

2. Dacă te înfurie, care este reacția probabilă?

Asta va ajuta sau va diminua șansele de reușită pentru recuperare?

3. Vrei să găsești altă explicație, una care nu implică păcăleala, pentru că nu îți place ideea de a fi păcălit sau de a „te înșela“?

4. Dacă ai fost păcălit, e o veste bună sau una proastă?

4. Cum te păcălește panica

Pentru a înțelege mai bine capcana, vreau să te gândești la primul atac de panică. Știu că probabil vei avea niște reacții neplăcute la acele amintiri, dar fă ce poți ca să simți teama și să o lași să treacă, fără să lupți împotriva ei.

Gândește-te la primul atac, cel pe care l-ai avut înainte de a ști măcar ce este un atac de panică. Te-ai speriat foarte tare fără să știi de ce. Ai fi putut fugi de acea situație fără să te gândești la motiv. Dar este în natura noastră să vrem explicații pentru ce ni se întâmplă. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai încercat să înțelegi, fie cât erai încă acolo, fie după ce ai fugit.

Când ai un prim atac de panică și te uiți în jur, nu găsești nicio explicație în ceea ce te înconjoară. Dacă tocmai ai fi avut o întâlnire la limită cu un camion scăpat de sub control sau cu un animal sălbatic, ai înțelege de ce îți este atât de teamă și ai lăsa-o să treacă. Dar aici nu vezi nicio explicație a fricii tale, niciun motiv pentru care te-ai putea teme atât de tare.

Dacă ești similar majorității oamenilor, vrei o explicație a spaimei tale. Nu îți place să îți fie teamă și să nu ai nicio explicație. Deci ce faci?

Faci presupuneri. Inventezi ceva. Și știi ceva? Oamenii fac întotdeauna același tip de presupunere: „Sunt pe moarte, înnebunesc, leșin, îmi pierd controlul sau toate aceste variante“. Dacă ești ca majoritatea oamenilor suferind de panică, acelea sunt cele mai temute consecințe despre care ai scris în Capitolul 3.

Acesta este tipul de presupunere pe care oamenii o fac, și o fac pe baza simptomelor pe care le au. Este o presupunere rezonabilă, având în vedere circumstanțele. Cu siguranță pare să se întâmple ceva catastrofic. Dar nu este așa. Te-a păcălit și ai făcut o presupunere greșită. Un atac de panică nu provoacă niciunul dintre acele lucruri.

Dar asta presupun cei mai mulți oameni când au primul atac de panică.

Oamenii reacționează, în general, gândindu-se că e ceva în neregulă fie cu corpul, fie cu mintea lor. Temerile cel mai des întâlnite includ moartea, nebunia, leșinul sau pierderea controlului într-un fel groaznic, permanent și stânjenitor de... public.

În acest fel, te păcălește provocându-te să te aperi.

Dar leșinul?

Leșinul este una dintre cele mai temute consecințe ale unui atac de panică, alături de moarte și nebunie. Oamenii acuză frecvent o senzație ciudată de amețeală în timpul unui atac de panică, făcându-i să tragă concluzia că sunt pe punctul de a leșina. Chiar și cei care nu au leșinat în viața lor și deci nu știu ce simți în această situație fac rapid presupunerea că senzația respectivă îi conduce la leșin.

E o presupunere rezonabilă. Doar că este greșită. Nu vei leșina. Ce înseamnă această senzație este că respiri incorect. Poate te hiperventilezi sau poate că respirația este scurtă și superficială, din piept. Oricare ar fi, acest tip de respirație te face să expiri mai mult dioxid de carbon decât de obicei. Asta produce o schimbare în pH-ul din sânge, ducând la o ușoară scădere a nivelului de oxigen care ajunge la creier și cauzând o senzație incomodă de amețeală. Primești destul oxigen să trăiești și, dacă ar trebui să respiri așa tot restul vieții, nu ți-ar face rău.

Știi ce chiar face o persoană să leșine? Leșinul este rezultatul unei scăderi mari, bruște, a tensiunii. Dacă tensiunea coboară semnificativ, creierul ar putea să nu primească suficient sânge. Leșinul este modul organismului de a te proteja de asta. În cazul în care creierul nu primește suficient sânge, leșinul aduce creierul la nivelul sângelui.

Ce se întâmplă cu tensiunea în timpul unui atac de panică? Crește. Poate nu cu mult, dar este opusul a ceea ce te-ar face să leșini. Ai putea leșina doar

dacă altă circumstanță fizică sau condiție medicală îți scade tensiunea mai mult decât compensează această creștere.

Există câteva afecțiuni care pot face o persoană să leșine chiar dacă tensiunea este scăzută. Dar dacă ești un adult cu o astfel de afecțiune, probabil ai deja un istoric de episoade de leșin.

În absența unor astfel de afecțiuni, ar fi extrem de dificil să leșini în timpul unui atac de panică. Așa că dacă ești adult în toată firea, fără istoric de leșin, pur și simplu nu ai cum, fiziologic, să leșini în timpul unui atac de panică.

Teamă și pericol

Oamenii au tendința să creadă că atacurile de panică înseamnă că e ceva în neregulă cu ei, din punct de vedere fizic sau mental. De fapt, nu e nimic în neregulă cu corpul sau cu mintea ta. Sigur, o problemă există. Tot ai aceste temeri și senzații îngrozitoare când nu pare să existe niciun motiv. Și probabil eviți o grămadă de activități obișnuite, valoroase sau plăcute din teama de a nu avea un atac de panică. Și încerci să te aperi în diverse feluri. Acestea sunt problemele. Dar nu este nimic în neregulă cu corpul sau cu mintea ta. Nu ești bolnav sau pe moarte. Nu ești nebun, nici pe departe. Ești pur și simplu păcălit, asta e tot.

Din cauza capcanei, simți o teamă reală. Este în felul cum respiri, în mușchi, în bătăile inimii, în producția de adrenalină, în sistemul digestiv etc. Este o teamă fizică reală. Nu ți-o imaginezi; chiar se întâmplă. Probabil unii ți-au spus „e doar în capul tău” încercând să te liniștească. Intențiile lor sunt bune, dar nu este adevărat. Teamă este reală. Problema este că tu trăiești această frică reală când nu există un pericol real.

Cei mai mulți oameni au tendința să presupună, fără să se gândească prea mult: „Dacă îmi este teamă, probabil că sunt în pericol”. Frica este adesea un semnal util. Ne avertizează asupra pericolului și ne mobilizează resursele

pentru a ne permite să ne protejăm. Dar așa cum alarma de la mașină se poate declanșa în absența vreunui hoț, e ceva destul de obișnuit să-ți fie teamă când lipsește orice pericol.

Te poți gândi la situații în care o persoană să se teamă foarte tare, deși știe, fără nicio îndoială, că nu este în niciun pericol? Scrie răspunsul aici:

Oamenii răspund deseori la această întrebare folosind temerile altora. De exemplu, cineva căruia îi este frică de șofat și de malluri, dar nu are nicio problemă cu înălțimile, va răspunde „înălțimile“. Cineva care se teme de câini, dar nu este deranjat de șofat, îmi va spune: „șofatul“ este o situație în care oamenii se sperie chiar dacă știu că nu sunt în pericol. Asta pentru că oamenii se gândesc întotdeauna că fobiile altora sunt mai ușoare.

Dar ceea ce îți cer aici este să te gândești la o situație în care chiar te sperii, deși știi că nu ești în niciun pericol. O persoană care are o fobie, indiferent cât de improbabilă ar părea, nu este niciodată cu adevărat sigură că nu este în pericol, nu în momentul în care întâlnește obiectul sau situația de care se teme.

Mai încearcă o dată...

Primești puncte în plus dacă te-ai gândit la un film. Chiar existența filmelor de groază demonstrează ceva foarte important despre cum funcționează mințile și corpurile noastre. În societatea noastră, milioane de oameni se duc din proprie inițiativă la un film de groază.

Teama fabricată și pericolul creat artificial

Uită-te pe secțiunea de divertisment a ziarului local. Rulează vreun film de groază la o sală de cinema de lângă tine? Nu neapărat una dintre acele pelicule horror pline de sânge, violență și adolescente care țipă, dar poate în stilul lui Stephen King sau un thriller gen Hitchcock sau ceva cu dinozauri reanimați și copii pierduți; sigur vei găsi cel puțin un film care este atent gândit să sperie de moarte publicul.

Ai citit reclamele și recenziile. Ai vorbit cu prietenii. Știi că se presupune că filmul este într-adevăr înfricoșător, așa că stai la coadă să cumperi bilete, sperând că va merita. Poate cumperi popcorn sau nachos. Apoi intri și îți găsești un loc bun, unde nimeni nu îți blochează ecranul. Luminile se sting și încep reclamele și clipurile de promovare ale noilor filme.

Apoi începe și filmul de groază. Faci abstracție de luminile care marchează ieșirile, de mirosul de popcorn și de persoana care tușește două rânduri mai în spate. Te uiți la film.

Și te sperii. Dacă filmul este atât de bun pe cât se spune, s-ar putea să te sperii foarte tare — chiar dacă știi că „e doar un film“. Îți ții respirația. Stai pe marginea scaunului. Corpul ți se încordează, simți că ți-e cald, pulsul ți se accelerează. Poate apuci strâns brațul fotoliului (sau pe al partenerului) până ți se albesc articulațiile, închizi ochii la părțile îngrozitoare sau chiar simți nevoia să pleci. Pe scurt, corpul îți reacționează de parcă povestea ar fi adevărată și se întâmplă chiar atunci.

Desigur, nu ești în pericol cu adevărat. Mai mult, știi că nu ești — dar asta nu contează. Simți un anumit tip de disconfort fizic ca răspuns la film, și reacționezi de parcă ar fi pericol — un exemplu clasic al proverbialei „teamă de teamă“.

Aceasta este măiestria, magia filmului de groază. Industria filmului are oameni care sunt experți în a te speria. Ei creează sunete, imagini, intrigă și personaje care să te păcălească să simți teamă chiar dacă doar stai pe un scaun, mâncând popcorn și simțind cum ți se lipesc tălpile pantofilor de guma de mestecat de pe podea. Și oricât ar părea de ciudat, milioane de oameni plătesc să fie speriați de moarte. Alții așteaptă și închiriază DVD-ul, privindu-l în confortul propriei case — și tot se sperie.

Asta ne spune ceva important despre specia noastră. Nu trebuie să fim în pericol ca să ni se facă frică. Putem fi într-o situație în care știm că nu există niciun pericol, poate doar dacă nu ținem cont de modul în care untul de pe popcorn ne afectează nivelul colesterolului. Dar tot ne speriem. Nu trebuie să ne aflăm într-un pericol real. Tot ce ne trebuie este să avem niște imagini și gânduri înfricoșătoare în minte. Deși știm că e doar imaginație, ni se face teamă.

Oamenii care se sperie în sala de cinema cred că este ceva în neregulă cu ei sau că teama lor va avea consecințe îngrozitoare? Sigur că nu. Totuși, trec prin același proces natural ca și tine când ai un atac de panică. Singura diferență este că ei au plătit pentru acest privilegiu; la tine este gratuit. Avem în minte propriul cinematograful care poate produce filme de groază și care, chiar mai eficient decât Hollywoodul, ne păcălește să ne temem.

Bineînțeles, faptul că atacul de panică este nedorit face diferența. Cei care se duc la cinema aleg în mod conștient să se sperie, în timp ce teama ta este o experiență nedorită. Teama de la film va trece în câteva momente sau ore; în schimb, teama cuiva cu tulburare de panică va dura toată viața dacă nu învață să o „dezamorseze“. Dar capcana este aceeași.

Simți disconfort, dar reacționezi de parcă ar fi pericol.

Luptă, fugi sau „îngheață“

Este foarte important să înțelegi ceva despre simptomele fizice pe care le ai în timpul unui atac de panică.

Simptomele fizice ale unui atac de panică sunt pur și simplu produsul sistemului nervos simpatic. Sistemul nervos simpatic este partea sistemului nervos central responsabilă de pregătirea pentru a înfrunta un pericol neașteptat, cum ar fi apariția unui tigru sau un incendiu în prerie.

Simptomele unui atac de panică sunt aceleași reacții fizice sofisticate, automate, pe care organismul le folosește pentru a te avertiza asupra unui pericol și pentru a-ți da energia fizică necesară să-i faci față.

Corpul nostru funcționează după un tipar învechit. Când corpurile noastre au fost „proiectate”, principalul pericol pe care trebuia să-l înfruntăm erau animalele de pradă care ne considerau hrană. Și, chiar dacă lumea noastră s-a schimbat foarte mult de atunci, corpurile noastre încă reacționează la pericol în același mod.

De fapt, reacționează în trei feluri. Când corpurile noastre primesc un semnal de „pericol”, răspund pregătindu-ne pentru a lupta, a fugi sau, vărul mai puțin cunoscut al acestora, a îngheța. Care dintre ele? Depinde de circumstanțe. Dacă atacatorul pare mai mic sau mai slab decât mine, atunci, probabil, e o idee bună să lupt. Dacă inamicul este mai mare și mai puternic, dar mai încet, voi alege să fug. Și dacă mă confrunt cu un animal de pradă care pare atât mai puternic, cât și mai rapid decât mine, atunci probabil voi sta nemișcat și îmi voi ține respirația, în speranța că nu are văzul (sau mirosul) prea bine dezvoltat — aceasta este reacția de „îngheț”.

Dacă te gândești atent la simptomele fizice din timpul unui atac de panică, poți vedea probabil că majoritatea au o anumită valoare de adaptare într-o situație periculoasă. Toate te-ar ajuta, într-un fel sau altul, să supraviețuiești întâlnirii cu un animal de pradă.

Imaginează-ți pentru o clipă că ești un om preistoric stând lângă foc și frigând o friptură de mastodont pentru cină, când dintr-odată apare un tigru cu dinți-sabie de aproape jumătate de tonă, cu ochii sclipind feroce în lumina focului. Într-un moment, îți cântărești opțiunile. Poți să apuci o ramură arzând și s-o agiți fugind spre animal, sperând că își va lua picioarele la spinare? Sau ce-ar fi dacă tu ai fugi, sperând să ajungi la râul din apropiere și să înoți spre un loc sigur înainte să te prindă felina? Sau e posibil să scapi de atenția tigrlui dacă stai nemișcat și speri că se va mulțumi să-ți smulgă friptura și va pleca s-o mănânce liniștit?

În timp ce aceste gânduri îți trec, în viteză, prin minte, în organism se întâmplă mai multe lucruri. Pulsul ți se accelerează și respirația îți devine scurtă și superficială, ca a unui alergător. Mușchii tăi au nevoie de acel

oxigen, pentru a ataca sau a fugi. Un flux de adrenalină îți încarcă organismul cu energia suplimentară de care ai nevoie ca să lupți sau să fugi. Simți crampe și disconfort în tractul digestiv din cauza unor schimbări rapide în fluxul sangvin, sângele fiind redirecționat dinspre stomac spre organele importante ale corpului, cum ar fi creierul și inima. Nu prea are rost să folosești energia pentru a-ți digera hrana acum; mai bine să o păstrezi pentru luptă sau fugă, și îți faci digestia mai târziu. Transpiri, și asta îți răcorește corpul pentru a contracara căldura pe care o generezi când acesta produce energia de urgență. De asemenea, transpirația te face mai alunecos și mai dificil de înhățat de către tigrul.

Toate aceste simptome sunt reacții rapide, sofisticate, dezvoltate de ființele umane de-a lungul a mii de secole pentru a maximiza șansele de supraviețuire într-o lume periculoasă. Ce mecanism perfect reglat este organismul tău! Într-o clipă poate produce astfel de schimbări radicale ca să te apere de un animal de pradă.

Există o singură problemă.

Ești la raionul cu sucuri la cutie sau într-o ședință sau în traficul de pe autostradă. Nu e niciun tigrul cu dinți-sabie. Totuși, corpul nu și-a pierdut abilitatea de a reacționa într-o astfel de situație de urgență care îți pune viața în pericol și poate fi păcălit să reacționeze în acest mod în cele mai nepotrivite momente.

Seamănă foarte mult cu problema pe care unii oameni o au cu câinii. E bine să ai un câine care să latre când se apropie străini de casă. Dar este o problemă când câinele latră și la copiii vecinilor. Câinele trebuie antrenat pentru a ști diferența dintre copii și hoți. Dacă ai atacuri de panică, și tu ai nevoie de antrenament.

Câinele de pază vede copiii jucându-se și îi confundă cu hoții. Tu simți disconfort și îl confunzi cu pericolul. Câinele are nevoie de pregătire pentru a observa câteva dintre caracteristicile copiilor (scunzi, voci ascuțite, ochi mari, nu au armă sau rangă) care îi diferențiază de spărgători. Tu ai nevoie de pregătire pentru a face diferența între disconfort și pericol.

■

Eroi cu adrenalină

Te-ai uitat sau ai auzit vreodată un interviu cu o persoană care a făcut ceva eroic, cum ar fi să scoată pe cineva dintr-o clădire în flăcări sau să-l salveze din fața trenului? Întotdeauna spun același lucru: acei oameni nu se simțeau, în mod special, temători sau curajoși, pur și simplu au făcut ce trebuia făcut.

Aveau toată acea energie pompând — adrenalina, schimbarea fluxului sangvin, schimbările în respirație —, dar au folosit-o, așa că nu i-au observat efectele în mod deosebit. Erau prea ocupați cu urgența respectivă.

Dacă ar simți acea energie într-o situație diferită, fără vreo urgență deosebită, cum ar fi într-un supermarket aglomerat sau în sala de așteptare, ar fi cu totul altceva.

■

Cea mai vicleană parte a capcanei

Iată cea mai vicleană parte a capcanei, partea care îi face pe oameni să se simtă ca niște găze prinse în pânza unui păianjen. Reacțiile care te ajută în caz de pericol sunt exact opusul celor care te ajută atunci când ai un disconfort.

Dacă problema cu care te confrunți este un pericol, trebuie să te aperi și poți face asta prin luptă, fugă sau îngheț. Dacă problema este însă un disconfort, ultimul lucru de care ai nevoie este să te stresezi. Asta doar crește gradul de disconfort. Ceea ce funcționează în acest caz este să te calmezi, să te „relaxezi“, să ai o atitudine pasivă și să dai situației timp să se rezolve de la sine. Regretata Claire Weekes, doctoriță și autoare australiană care a devenit faimoasă pentru activitatea ei legată de panică și anxietate, descria aceasta ca pe o „plutire“ de-a lungul perioadei de panică.

■

Relaxează-te sau te împușc

Aceasta nu este o întâmplare reală, este inventată. Nici măcar nu este originală. Se bazează pe o idee publicată inițial în Acceptance and Commitment Therapy de Steven Hayes, Kirk Strosahl și Kelly Wilson.

Un bărbat intră în cabinetul meu, un bărbat care știu că spune exact ce vrea și face exact ce spune. Are o armă și o îndreaptă către mine. Spune: „Dave, vreau să muți toată mobila din cabinet în sala de așteptare, sau te împușc“.

Ce fac?

Mut mobila în sala de așteptare și supraviețuiesc.

Trece o săptămână și bărbatul revine la cabinet pentru a doua oară, cu aceeași armă. O îndreaptă către mine și spune: „Dave, vreau să cânti imnul SUA Star-Spangled Banner — prima strofă e suficient — sau te împușc“.

Care e rezultatul?

■

Cânt Star-Spangled Banner și totul este bine (mai puțin urechile celor care au fost nevoiți să mă asculte).

Peste o săptămână, bărbatul vine pentru a treia oară, cu aceeași armă. De această dată, are un partener cu el.

Partenerul împinge un cărucior cu un dispozitiv electronic. Bărbatul spune: „Dave, acesta este un detector de minciuni de ultimă generație. Nu dă greș niciodată. Poate detecta orice emoție pe care o ai“.

“Partenerul meu te va conecta la aparat. O să ții arma îndreptată spre tine. Apoi, vreau să te relaxezi. Altfel, te împușc.“

Ce se întâmplă?

Nenorocire. Sunt mort.

De ce? De ce pot reuși să mut mobila, să cânt, dar eșuez lamentabil când e vorba să mă calmez? Motivul este simplu. Regula care conduce „lumea reală” este diferită de regula care conduce lumea mea interioară de gânduri, senzații fizice și emoții.

Regula care guvernează „lumea reală” este aceasta: cu cât mă străduiesc mai tare, cu cât lupt mai mult împotriva a ceva, cu atât este mai probabil că voi obține ce îmi doresc. Dacă îmi stabilesc un obiectiv și perseverez, probabil îl voi atinge, cu condiția să muncesc pentru asta.

Regula pentru universul interior este foarte diferită: cu cât încerc mai mult, și cu cât mă lupt mai mult împotriva a ceva, cu atât mai probabil va fi să primesc ce nu vreau.

De aceea este atât de clar în exemplul de mai sus de ce nici eu, nici majoritatea ființelor umane, nu ne-am putea relaxa în acele condiții. Cu cât mă lupt mai mult împotriva fricii, cu atât voi fi mai speriat.

■

Așa că atunci când corpul tău reacționează la semnalul greșit, când ești păcălit să tratezi panica de parcă ar fi periculoasă, ajungi să faci toate lucrurile care vor mări durata și severitatea atacului. Când corpul tău se pregătește automat să înfrunte un pericol care nu există, cele mai bune eforturi ale tale se îndreaptă către a te face să te simți mai rău.

Gândește-te la cum gestionezi o durere de cap. În mod ideal, accepți faptul că ai o durere de cap și faci ce poți să te relaxezi și să-i dai voie să dispară cât mai repede. Probabil nu te-ai gândi să te înfurii pe durerea de cap sau pe tine, pentru că ai una. Cu siguranță nu ai urla la tine însuși sau nu te-ai da cu capul de perete încercând să scapi de durerea de cap.

Când te lași păcălit

Te trezești, e o zi însorită și te simți destul de bine, așa că te hotărăști să încerci să te duci la băcănia pe care de obicei o eviți. Îți ocupi timpul până la 10.45, când speri că traficul e mai lejer și magazinul nu este aglomerat. Cât aștepti să pleci, te întrebi dacă n-ar fi mai bine să aștepti o zi chiar mai bună, dar decizi că vei fi în regulă atâta vreme cât îți iei la tine sticla de apă și mobilul.

Conducând spre magazin, ți-l imaginezi aglomerat. Încerci să blochezi acea imagine, dar persistă, și ca reacție, apuci mai strâns volanul. Îți aduci aminte ultimul atac de panică pe care l-ai avut și te rogi să nu se întâmple nimic azi. Speri ca rugăciunea să ajute. Cât aștepti la semafor, îți faci griji că ai putea avea o cădere nervoasă, așa că îți distragi atenția fredonând și ținând ritmul pe picior. Totuși, nu te poți abține să nu te întrebi dacă e o idee bună. Hotărăști că vei intra pur și simplu în magazin și vezi cum te simți. Dacă te simți prea anxios, o să te prefaci că tocmai ți-ai adus aminte de o întâlnire (în caz că se uită cineva la tine) și o să pleci.

În parcare, rândul cel mai apropiat de magazin este plin, dar vezi o femeie care își împinge căruțul spre o mașină de acolo. Te decizi să aștepti să se elibereze acel spațiu în loc să parchezi două rânduri mai în spate, în caz că te panichezi și vrei să te grăbești spre casă. Strângând din dinți și cu umerii încordați, aștepti nerăbdător cât își pune încet cumpărăturile în mașină. Te privește când închide portbagajul și te întrebi dacă se gândește că faci ceva ciudat. „Aș fi putut să parchez și să fiu deja în magazin“, te gândești enervat.

Te simți transpirat și amețit când intri în magazin. Îți amintești că ar trebui să inspire profund, dar când tragi adânc aer în piept, te simți și mai rău decât înainte, de parcă nu ai primi suficient aer și începe să te doară în piept. Te gândești că o să iei un lucru-două din standul din față și o să pleci rapid. Sau poate ar trebui să pleci chiar acum.

Cât eziți, un vânzător îți oferă un ziar gratuit și întreabă dacă ai vrea un abonament. Nu vrei ziarul, dar nu vrei să-l jignești, așa că încerci să-ți ascunzi anxietatea din ce în ce mai crescută, în timp ce el îți tot povestește despre ofertă. Temându-te că ai putea leșina, te uiți în jur după un zid sau un cărucior de care să te sprijini, dar nu e nimic în apropiere. Nu vrei să-ți

dezvălui anxietatea mergând până la perete, așa că îți încordezi toți mușchii și te rogi lui Dumnezeu să te țină în picioare. Inima îți bate atât de tare, încât îți ia câteva clipe să-ți dai seama că vânzătorul nu mai vorbește. Imediat, te grăbești să completezi formularul pentru abonamentul la ziarul pe care nu îl vrei, de fapt, apoi ieși în fugă din magazin, mormăind ceva despre o programare. Odată afară, scoți un suspin de ușurare și îți promiți să nu te mai întorci niciodată în acel magazin.

5. Ce anume face ca panica să-ți domine viața

De ce continuă oamenii să fie păcăliți de panică? De ce nu se prind că e vorba de o capcană după prima duzină de atacuri, sau chiar și după prima sută? De ce eșecul repetat de a muri, înnebuni sau a pierde controlul nu îi face să înțeleagă că aceste „atacuri“, oricât de înfricoșătoare ar fi, nu sunt periculoase?

Doi factori principali îi împiedică pe oameni să depășească panica într-un mod natural, spontan. Unul este că, ironic, chiar lucrurile pe care oamenii le fac pentru a se ajuta au de fapt efectul opus, blocându-le progresul și făcându-i și mai „împotmoliți“.

■

Avertisment pentru cititori

Pregătește-te pentru surprize când citești despre aceste metode de autoapărare. Când descriu niște reacții care de obicei înrăutățesc situația, voi include unele lucruri pe care tu probabil le considerai utile. Când voi identifica „băieții răi“ în acest scenariu, îi voi include și pe unii pe care tu îi credeai „băieții buni“.

■

Acesta este centrul capcanei panicii. De fapt, panica te păcălește să te porți în feluri care mențin și amplifică panica și fobiile. Nu te păcălește doar o dată. Nu te păcălește doar de 100 de ori, de 1000. Te păcălește să crezi panică și fobii în viața ta, în fiecare zi. Ăsta, mai mult decât orice altceva, este motivul pentru care oamenii descoperă că „cu cât mă străduiesc mai tare, cu atât îmi e

mai rău“, fiindcă încearcă lucruri care înrăutățesc problema în loc să o amelioreze.

Încearcă proverbialul „să stingă focul cu benzină“. Primul pas pentru a stinge un foc când ai turnat benzină este să îți dai seama că folosești benzină, nu apă. Al doilea pas este să nu mai folosești benzină. La fel se întâmplă cu panica și fobiile. Chiar dacă nu știi ce altceva ai putea face în privința focului, să nu mai torni benzină va fi un pas bun. Odată ce nu mai faci asta, poți găsi altceva, ceva mai bun, de făcut.

Oamenii își agravează fobiile încercând să se protejeze prin diverse strategii care includ:

- Evitarea
- Reguli și ritualuri de apărare
- Superstiții
- Persoane și obiecte de sprijin
- Distragere
- Lupta împotriva fricii.

Ce faci tu încercând să previi atacurile de panică?

Celălalt factor care agravează fobiile, așa cum vom vedea, nu este alegerea ta. Este un mod de gândire involuntar sau automat pe care va trebui să înveți să-l gestionezi. Este grija anticipatorie.

Evitarea

Evitarea locurilor, obiectelor și activităților de care îți este teamă reprezintă specificul unei fobii. Fobiile îi împiedică pe oameni să participe la nenumărate activități obișnuite pe care majoritatea celorlalți le iau ca atare. Sunt incluse activități precum:

- să conduci fără grijă pentru a-ți vizita prietenii sau la cumpărături
- să-ți duci copiii la grădina zoologică sau într-un alt loc de recreere aglomerat
- să mergi cu avionul într-o vacanță dorită sau să vizitezi persoane iubite care locuiesc departe
- să te întâlnești cu un prieten pentru prânz la o cafenea aglomerată
- să te înscrii într-un club sau la un curs
- să descrii un proiect în cadrul unei ședințe
- să mergi la o petrecere

- să te duci la doctor
- să mergi la cumpărături într-un magazin mare, aglomerat
- și aproape orice altfel de activitate obișnuită la care te-ai putea gândi.

Ce locuri, obiecte și activități eviți?

Este important să înțelegi că evitarea nu este doar rezultatul unei fobii. Este ca și cum fobia continuă să se reinventeze și să se mențină în viața ta. Fobiile se perpetuează ținându-te departe de lucrurile de care te temi. Asta:

- te împiedică să afli ceva nou despre fobia ta, care te-ar putea ajuta să rezolvi problema
- te face să crezi în continuare că s-ar întâmpla un dezastru dacă nu te-ai mai „proteja“
- te determină să încerci mai tare să „te asiguri“ că ești în siguranță, în moduri care te fac mai anxios.

Când eviți lucrul de care îți este teamă, nu ajungi de fapt să afli ce s-ar fi întâmplat dacă l-ai fi întâlnit. Îți rămân doar sentimentul de ușurare că ai

scăpat „la mustață“ și ideile tale înspăimântătoare despre cât de „aproape de dezastru“ ai fost. Crezi că de-abia ai reușit să te aperi și speri doar că vei reuși să te menții „în siguranță“ pe viitor.

Senzația de ușurare pe care o ai când eviți sau te retragi dintr-o situație temută pare bine-venită, dar te face mai anxios în privința viitorului și mai înclinat s-o eviți din nou. Primești o doză mică de ușurare imediată, dar vei plăti pentru ea.

Reguli și ritualuri de apărare

Oamenii creează modalități interesante de a face lucrurile, sperând că îi vor ține în siguranță și îi vor feri de panică. Acestea includ, de obicei, un element de evitare parțială și îi oferă acelei persoane o cale de a intra într-o situație temută și de a se simți totuși „protejată“, deoarece evită un element-cheie de care le este frică. Toate aceste reguli au o urmă de logică, în sensul că respectarea lor ți-ar putea asigura un mic confort temporar. Dar când ajungi să crezi că siguranța, sănătatea mentală și supraviețuirea ta depind de respectarea acestor reguli, înseamnă că ești candidat la o tulburare de panică.

■

Un caz clasic de care am auzit este cel al unui bărbat care se temea că va intra în panică dacă ieșea la o plimbare și apoi vedea cât de mult are de mers pentru a se întoarce acasă. A încercat să rezolve această problemă mergând cu spatele la întoarcere, ca să nu vadă cât mai are de mers.

■

Iată câteva dintre regulile și ritualurile pe care alții le-au folosit:

- și-au făcut cumpărăturile doar la ore care să nu fie de vârf, pentru ca magazinul să fie mai puțin aglomerat

- au cumpărat mai puțin de zece produse, ca să poată utiliza casa expres
- au cumpărat numai din zone ale băcăniei de unde puteau vedea ieșirea
- au evitat intersecțiile unde era nevoie să facă stânga
- au stat pe prima bandă când au condus pe autostradă
- au ales întotdeauna un loc la culoar, ca să nu fie „prinși“ la mijloc.

Ce reguli și ritualuri de apărare folosești?

Superstiții

Superstițiile sunt credințe pe care oamenii recunosc că nu le consideră adevărate, dar se simt obligați să le urmeze oricum, în spiritul lui „nu are cum să strice!“ sau „paza bună trece primejdia rea“. Un ritual superstițios obișnuit în multe case este vechiul „bat în lemn“. „Obiectele norocoase“, precum laba de iepure sau un pulover norocos, sunt de asemenea întâlnite frecvent.

De exemplu, o superstiție frecventă este ideea că hainele purtate de o persoană în ziua unui atac de panică sever au cumva o semnificație deosebită.

Oamenii vor evita să poarte anumite combinații de haine pentru că au purtat acea cămașă și acea pereche de pantaloni în ziua unui atac de panică serios. După aceea, poartă acele haine doar într-o altă combinație. Din păcate, atunci când urmezi niște ritualuri superstițioase crezând că te vor proteja de panică, sfârșești prin a întări sentimentul de vulnerabilitate, și asta duce la agravarea și menținerea problemei.

■

Acel vrăjitor șiret

Îți aduci aminte de scena din Vrăjitorul din Oz când Dorothy se uită în spatele cortinei și vede că vrăjitorul aparent atotputernic este de fapt un tip scund și cu aspect de tocilar? „Nu îi acorda atenție bărbatului din spatele cortinei!“, îi ordonă disperat, fiindcă atunci când își va da seama că Vrăjitorul este doar acel tip scund din spatele cortinei, nu se va mai teme de el. Asta îți spune și fobia ta. Dacă te poate împiedica să te uiți în spatele cortinei, te poate ține speriat pentru totdeauna.

Pentru a persista, fobia trebuie să te păcălească. Ieși din capcană, sistematic și continuu, și vei învinge panica.

■

Dacă urci la etajul 12 al unui zgârie-nori și apoi mai urci un etaj, ajungi la 13. Dar multe clădiri îl numesc etajul 14. Superstiția despre numărul 13 este atât de răspândită, încât proprietarii clădirilor trebuie să țină cont de ea. Dacă ai superstiții, ești într-o companie numeroasă.

Ai superstiții? Care?

Oamenii și obiectele de sprijin

O altă modalitate prin care oamenii încearcă să se protejeze este să se bazeze pe o „persoană de sprijin“ sau pe un „obiect de sprijin“.

Oamenii care își limitează deplasările la o anumită „zonă de siguranță“ pot adesea ieși din zona respectivă fără să se panicheze dacă sunt însoțiți de o „persoană de sprijin“ — cineva în care au foarte multă încredere, care îi cunoaște bine, care îi va alina și ajuta în cazul unui atac de panică. Pentru că se simt protejați, în general, oamenii nu intră în panică în prezența persoanei de sprijin.

Ai o persoană de sprijin, sau chiar mai multe? Enumeră-le aici.

Un obiect de sprijin este un obiect pe care oamenii îl poartă cu ei deoarece cred că îi va ajuta să evite un atac de panică sau îi va proteja dacă au unul. Obiectele de sprijin frecvent întâlnite includ sticle cu apă, mobile, snackuri preferate, fotografii ale persoanelor iubite, dar există o grămadă de variațiuni pe această temă. Am avut clienți care țineau pantofi de alergat în mașină (pentru cazul când ar fi trebuit să fugă); găleți în mașină (în caz că erau nevoiți să vomite, să urineze sau să facă numărul 2 cât erau „prinși“ în mașină); și care țineau în permanență asupra lor cartea mea de vizită (dacă ajungeau la psihiatrie, doctorii de acolo ar fi știut să mă sune).

Îți aduci aminte de pana folosită de Dumbo? Dumbo era un elefant care putea zbura, atâta vreme cât ținea pana magică în siguranță în trompă. Într-o zi, i-a scăpat pana și, după un moment inițial de panică, a aflat că putea zbura foarte bine și fără ea. Pana utilizată de Dumbo era un obiect de sprijin.

Ai obiecte de sprijin? Care sunt acestea?

La început, oamenii spun adesea că nu au obiecte de sprijin, dar când se gândesc câteva momente, își dau seama că au. Poate e adevărat și în cazul tău. Să te bazezi pe obiecte de sprijin devine un obicei automat, ușor de trecut cu vederea.

Distragerea

Distragerea este o altă modalitate frecventă prin care oamenii încearcă să se apere. Și-au dat seama că atunci când atenția lor se concentrează deplin asupra unei sarcini sau altei teme, și nu se gândesc la problema fricii, șansele de a se panica sunt mai mici. Așa că încearcă în mod deliberat să-și distragă atenția de la orice e legat de subiectul temerilor lor. Problema este că această strategie îi face să creadă că sunt atât de vulnerabili, încât tot ce trebuie să facă este să se gândească la ceva „greșit” și panica îi va cuprinde.

Firește, asta face o persoană și mai temătoare în timp.

Există nenumărate modalități creative prin care oamenii își distrag atenția. Cântă sau fredonează; adună numere aleatorii; își verifică depunerile și retragerile din cont; „vânează” plăcuțe de înmatriculare din alte state; numără mașini, copaci sau orice alte obiecte sunt la îndemână etc.

Care sunt câteva dintre modalitățile în care îți distragi atenția?

Lupta împotriva fricii

Când oamenii încep să se teamă, încearcă instinctiv să lupte și să reziste fricii. Uneori, tratează teama de parcă ar fi o forță externă, ca un vânt puternic care amenință să îi dărâme. Își întăresc corpul, își încordează mușchii și își țin respirația. Din păcate, aceste eforturi cresc teama, nu o reduc.

Uneori, rezistă gândurilor temătoare. Se ceartă cu gândurile, și gândurile par să răspundă, și asta produce același rezultat ca încordarea corpului. Se simt și mai supărați, nu mai puțin.

Câteodată, oamenii luptă cu frica apelând direct la Dumnezeu. O simplă rugăciune prin care îl rogi pe Dumnezeu să te ghideze, să te aline și să te întărească în fața obstacolelor este în regulă dacă e în concordanță cu credințele tale spirituale. Dar de cele mai multe ori, oamenii cu panică și fobii se roagă într-un mod care ar putea fi considerat „cicălitor“. Cam așa:

Dragă Doamne, cât conduc azi până la mătușa Ruth, te rog să menții temperatura moderată, nu mai mult de 21 de grade, fiindcă am avut atacul ăla de panică serios când era foarte cald vara trecută. Te rog să ții drumurile destul de libere, nu vreau să fiu blocat într-un ambuteiaj. Te rog să pui toate semafoarele pe verde, mai ales când trebuie să fac stânga pe Grand Avenue. Și, Doamne, te rog, fără mașini de pompieri de data asta, da? Te rog să-mi păstrezi pulsul la 70 de bătăi pe minut, respirația să îmi fie calmă și regulată, capul limpede. Și, Doamne, azi nu vreau să mă gândesc la cum respir, da? Doamne? Mă asculți? Am spus că azi nu vreau să mă gândesc la respirație și deja fac asta. Doamne, ești alături de mine azi sau ce?

Încerci să lupți cu teama? Prin ce mijloace?

■

Este ca în acea veche glumă de vodevil. Doi tipi stau de vorbă. Din când în când, primul îl întrerupe pe cel de-al doilea, scoțând un sunet ciudat, răgușit. În cele din urmă, al doilea bărbat întreabă:

— *De ce tot scoți sunetul ăsta?*

— *Ține elefanții la distanță.*

— *Nu fi ridicol! Nu e niciun elefant pe o rază de mai mult de o mie de kilometri!*

— *Vezi? Funcționează.*

■

Deci sunt o mulțime de mijloace, în afară de evitare pur și simplu, prin care oamenii încearcă să se protejeze de panică atunci când se aventurează în teritoriul sau în activitățile temute. La acest punct, poate te gândești: „Hei, stai un pic! Și eu fac lucrurile astea. Sunt lucruri utile, mă ajută să merg mai departe și să fac mai multe decât pot de obicei“.

Și poate că așa este. Uneori, utilizarea unor astfel de mecanisme este singura metodă prin care cineva poate porni pe drumul către recuperare. Pot fi un lucru bun, dacă te ajută să începi, când altfel ai continua să te bazezi pe evitare.

Dar este important să vezi că, deși te pot ajuta să pornești, au și tendința de a menține panica în timp. Când te bazezi pe aceste mecanisme de autoapărare, pierzi oportunitatea de a descoperi că poți supraviețui și fără ele. Vei continua să crezi că ele te salvează de pericol și că ai nevoie de ele. Așa te păcălește panica să îți fie teamă în continuare.

Așa se întâmplă cu aceste metode de protejare. Dacă le folosești pentru scurt timp ca să începi, și apoi renunți la ele, bravo ție! Dar cum începi să depinzi de ele, devin o parte a problemei și te determină să cauți din ce în ce mai mult confort.

■

Un caz de sprijin din partea partenerului

O femeie s-a prezentat la unul dintre grupurile mele de suport, pentru prima oară, împreună cu soțul ei. Mi-a explicat că îi era frică să conducă noaptea, deoarece credea că va leșina dacă trebuie să conducă pe întuneric.

Am întrebat-o dacă ar fi în regulă să discutăm despre asta și a fost de acord. Mi s-a părut o ocazie potrivită să adăugăm la activitatea de grup un nou exemplu despre cum funcționează teama și, de asemenea, să ajutăm persoana nou-venită să aibă parte de un început bun.

EU: Unde lucrezi?

EA: Lucrez în schimbul de noapte la o fabrică.

EU: Da? Muncești noaptea?

EA: Exact. Și soțul meu lucrează tot noaptea. Nu e așa de rău, pentru că avem programe similare.

EU: De când ai această slujbă?

EA: Se fac șapte ani în mai.

EU: Este full-time?

EA: Nu, lucrez trei nopți pe săptămână.

■

EU: Cum ajungi la lucru?

EA: Conduc.

EU: Conduci până la serviciu?

EA: Da.

EU: Hm, sunt surprins să aud asta. De câte ori ai leșinat când conduceai noaptea?

EA: Niciodată.

EU: Nu ai leșinat niciodată când conduceai către sau de la serviciu?

EA: Nu.

EU: În regulă. Ai venit aici pentru că îți e teamă să conduci noaptea, doar gândul la asta te face să intri în panică. Era întuneric când ai venit aici în seara asta, nu?

EA: Da.

EU: Și nu ai leșinat. Okay. Să vedem. Aproape șapte ani, să zicem 50 de săptămâni pe an, 3 nopți pe săptămână, deci ai condus noaptea de cel puțin o mie de ori, probabil mai mult?

EA: Da, cam așa.

EU: Deci ai condus noaptea de mai mult de o mie de ori în ultimii șapte ani, corect? Fără să leșini vreodată?

EA: Corect.

EU: Ei bine, trebuie s-o spun, crezi că vei leșina când conduci pe întuneric, dar ai făcut asta de mai mult de o mie de ori fără să leșini. Cum îți explici?

EA: Soțul meu, Horace, mă urmează în mașina lui.

Pentru ea era perfect logic: faptul că soțul conducea în spatele ei o împiedica să leșine. Era de parcă el ar fi condus un model recent de Plasmamobil, menținându-i tensiunea peste nivelul la care s-ar fi produs leșinul.

Sigur că el nu o împiedica cu adevărat să leșine, dar ea nu putea ajunge la această concluzie atâta vreme cât se baza că el o va urma. Cât timp se baza pe această „persoană de sprijin“, nu avea nicio dovadă că s-ar putea descurca fără. Și așa, continua să creadă că ar fi putut leșina noaptea, deși nu i se întâmplase niciodată. Ulterior, i-a permis soțului s-o urmeze la distanță din ce în ce mai mare, până a renunțat complet. Atunci a putut să vadă și să creadă că poate conduce singură noaptea, fără să leșine.

■

De exemplu, dacă îți e teamă de șofat, poate vei fi mai liniștit dacă ai la tine un mobil. Pe măsură ce trece timpul, ai putea simți nevoia să-l pui la îndemână pe locul de lângă tine. Apoi va părea o idee bună să ai un număr preformat, care să poată fi apelat apăsând o singură tastă. Te-ai putea hotărî să te asiguri că o anumită persoană este disponibilă să îți răspundă, „pentru orice eventualitate“. O persoană de rezervă va părea o idee bună la un moment dat. Nici o baterie de rezervă pentru telefon nu ar strica. Și tot așa.

Precum Dumbo, vei continua să crezi că ai nevoie de o pană magică. Precum tipul din gluma de vodevil, vei continua să crezi că „funcționează!“ Asta îți întărește bănuiala că ești vulnerabil și că ai nevoie să te protejezi de panică.

Folosește aceste metode de protejare dacă nu ai altă modalitate în care să începi, dar fii prudent când e vorba să te bazezi pe ele pentru perioade lungi de timp.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai putea fi un pic stânjenit să recunoști că folosești unele dintre aceste metode. E în regulă, nimeni nu a murit de stânjeneală. Dar e foarte util să treci în revistă aceste metode deoarece ele contribuie, probabil, la a te ține blocat în loc să te ajute să îți revii.

Cel mai bine este să renunți la ele — pe rând, atunci când tu hotărăști că e momentul. Pentru a te ajuta să pregătești acest pas, revino periodic la listele pe care le-ai făcut în acest capitol și adaugă, pe măsură ce îți amintești și observi, alte mecanisme și reguli de protecție.

Uitându-te din nou peste răspunsurile tale la exercițiile anterioare din acest capitol, fă un rezumat al metodelor de protecție pe care le-ai folosit încercând să previi atacurile de panică. Enumeră-le aici:

Pentru fiecare dintre metodele din lista de mai sus, ce s-ar întâmpla dacă ai renunța pur și simplu la ea?

Cum să scapi din capcană

Scopul suprem al rezolvării acestor probleme este să poți trăi liber și totodată să te simți bine. Dar când o persoană are atacuri de panică cronice, pare adesea că trebuie să aleagă între confort și libertate. Dacă iese din zona de confort sau încalcă oricare dintre regulile de autoapărare, ar putea intra în panică. Dacă respectă toate aceste reguli pentru a se simți „în siguranță”, se simte prizonieră și pierde o mare bucată din viață.

O persoană cu atacuri cronice a căpătat în general obiceiul de a pune confortul pe primul loc. Ia decizii bazându-se pe ce o va ajuta să se simtă comod sau, cel puțin, să nu intre în panică, mai degrabă decât pe ce îi va permite să trăiască liber, să meargă unde dorește și să facă ce vrea.

Există un motiv pentru asta.

Dacă începi să te sperii într-un magazin, probabil poți opri rapid atacul de panică ieșind pur și simplu la mașină. Cum încep să se deschidă acele uși electronice, începi să te simți mai bine. Dacă te retragi sau te protejezi, te poți simți mai bine aproape imediat.

Pe de altă parte, dacă rămâi în acea situație și lucrezi cu panica în loc să te retragi sau să te protejezi, vei progresa în recuperare. Nu vei „rezolva” întreaga problemă în acea zi, și pe moment te vei simți mai rău decât dacă ai fi alergat spre parcare, dar este un pas în direcția care până la urmă te va duce spre însănătoșire.

Cât se poate de firesc, oamenii au tendința să reacționeze la panică pe baza a ceea ce îi ajută să se simtă mai bine imediat. Aleg confort imediat în loc de libertate pe termen lung, gândindu-se poate că se vor ocupa mâine de dobândirea libertății. Dar mâine nu vine niciodată. Plătești pentru ușurarea imediată devenind mai sensibil la teamă și creând o problemă și mai serioasă pe termen lung. Ești păcălit să crezi că ești mult mai vulnerabil decât ești în realitate. Nu este un schimb avantajos.

Nu alege un confort mai mare în prezent contribuind la o fobie în viitor.

„Regula de aur“ a recuperării este: Alege libertatea pe termen lung, nu confortul imediat.

Te poți baza pe acest ghid să te ajute să faci nenumăratele alegeri cu care va trebui să te confrunți în exercițiile tale de protejare. Atâta vreme cât în mod normal faci alegeri care încurajează libertatea pe termen lung mai degrabă decât confortul imediat, te poți simți mulțumit că ești pe calea cea bună. Nu înseamnă că va fi ușor sau confortabil, dar vei ști că te îndrepti în direcția potrivită.

Imaginează-ți o situație în care ai avut un atac de panică în trecut. Poate fi una pe care ai descris-o într-un exercițiu anterior. Scrie situația mai jos.

Ce ai putea face în această situație, ceva care să îți ofere ușurare imediată?

Ce ai putea face în această situație, ceva care să îți ofere libertate pe termen lung față de teama respectivă?

Dacă această situație s-ar întâmpla azi, ce ai alege — și de ce? (Fii sincer.)

Grija anticipatorie

Cel de-al doilea factor, anticiparea, este scânteia care aprinde panica, sursa

acelei energii intermitente care ține tot procesul în mișcare, învârtindu-se în cerc la infinit. Cuprinde gânduri care sugerează că ți se vor întâmpla lucruri îngrozitoare.

Câteva exemple reprezentative sunt prezentate mai jos:

- Dacă intru în panică și conduc până cad de pe pod?
- Dacă încerc să respir și nu-mi ajunge aerul?
- Dacă mă fac roșu ca focul când mă duc să semnez un cec și vor crede că sunt un infractor?
- Dacă încep să mă panichez când sunt blocat la coadă în magazin?

Cele mai multe anticipări sunt sub forma lui „dar dacă“, deși uneori există și alte forme, mai subtile, cum ar fi:

- M-am descurcat destul de bine cu recuperarea, până acum.
- Sper să nu mă panichez când țin prezentarea vineri.
- Hei, nu am avut niciun atac de panică toată săptămâna.

Anticiparea nu trebuie să fie neapărat un gând verbal care poate fi exprimat

într-o propoziție. Poate lua și forma unor imagini care îți apar pe neașteptate, cum ar fi imaginea unui atac de panică într-un anumit loc sau moment sau o senzație de anxietate pe care o ai când te gândești la un eveniment viitor.

Ce gânduri de tip „dar dacă...” ai când anticipezi că ai putea avea un atac de panică?

Acum nu te mai uita la listă și încearcă să nu ai aceste gânduri timp de treizeci de secunde. Funcționează?

Așa credeam și eu.

Anticiparea este în principiu automată și involuntară, ceea ce înseamnă că nu există o metodă eficientă prin care să-ți spui pur și simplu „să nu te mai gândești la asta” și să funcționeze. În schimb, asta are de obicei același efect ca efortul de a interzice cărți. „Interzisă în Boston” era un slogan publicitar pentru că oamenii sunt în mod natural mai interesați de cărțile care sunt interzise. În același fel, spunându-ți „să nu te mai gândești la asta” te face, firească, să te gândești și mai mult.

Mare parte din anticipare este subliminală, însemnând că nici măcar nu conștientizezi ce gândești. Dar gândurile tot te influențează. Și chiar când observi anumite gânduri, ai tendința să te „cerți” cu acele gânduri, ceea ce mărește nivelul de anxietate.

Deci există două căi principale prin care aceste gânduri anticipatorii îți creează probleme. În primul caz, cauzează probleme când există în fundal, ca surse subliminale de influență, și nici măcar nu le observi prezența. Îți influențează starea fără să-ți dai seama și fără să poți face nimic în privința lor.

În al doilea caz, te încurcă atunci când le observi imediat și ești prins într-o

luptă „să nu te mai gândești“. Să te lupți astfel cu gândurile le va face aproape întotdeauna mai persistente, iar pe tine mai anxios.

Ce îți trebuie pentru a face față acestor gânduri este o metodă care îți permite să le observi și să le accepți fără să lupți și fără să „te cerți“ cu ele. În Capitolul 19, îți sugerez câteva modalități prin care poți face asta.

6. Atacul de panică sub lupă

Unul dintre lucrurile cu care te confrunți în cazul panicii este că experiența unui atac de panică pare atât de copleșitoare. Este foarte dificil să înțelegi ce se întâmplă. Chiar și a doua zi, după ce s-a terminat, s-ar putea să îți fie greu să descrii sau să explici ce s-a întâmplat de ți-a fost atât de teamă. Așa că va fi foarte util dacă poți deveni mai conștient de ce se întâmplă și dacă poți separa atacul în părțile lui componente.

Un atac de panică poate părea o experiență atât de singulară, de covârșitoare, încât oamenii adesea nu își dau seama că este format din patru tipuri diferite de simptome. Este util de știut, deoarece simptomele nu funcționează toate la fel, și diferitele tipuri de simptome necesită de obicei tipuri diferite de reacții pentru a te calma.

Acum, să facem ceva care să te ajute ca data următoare să fii mai puțin copleșit. Să împărțim atacul de panică tipic în cele patru componente.

Abilitatea de a separa un atac de panică în diferitele sale părți când îl ai va deveni o unealtă importantă a recuperării tale. Îți va oferi mai multe avantaje, printre care:

1. Vei înțelege mai bine cu ce te confrunți când ai un atac de panică și te vei simți mai puțin derutat și copleșit.
2. Vei fi mai bine pregătit să reacționezi la diferitele părți ale unui atac în moduri care să te calmeze eficient, în loc să te agite și mai tare.

3. Vei ajunge să înțelegi că ceea ce numim un „atac de panică“ nu este un atac, ci o reacție. Astfel îți va fi mai ușor să capeți atitudinea de acceptare de care ai nevoie pentru a te liniști.

4. Cunoașterea părților unui atac te va ajuta să observi mai atent ce se întâmplă în timpul acestuia. Rolul de observator te ajută să te distanțezi emoțional de haosul atacului. Mai simplu spus, când ai un atac de panică, poți fi observator sau victimă. E mai bine să fii observator.

Cele patru tipuri diferite de simptome sunt:

1. Senzații fizice

2. Gânduri

3. Emoții

4. Comportamente

Senzațiile fizice reprezintă probabil partea care primește cea mai multă atenție. Sunt multe senzații fizice pe care oamenii le au ca parte a unui atac de panică. Gândește-te la primul tău atac de panică major, sau la altul serios pe care ți-l aduci aminte cu claritate, și enumeră senzațiile fizice pe care le-ai avut.

Gândurile sunt o parte importantă a unui atac de panică, și aproape întotdeauna sunt greșit înțelese de persoana care are atacul. Ce gânduri ai în mod obișnuit în timpul unui atac de panică? Include toate gândurile, mai ales pe cele care par foarte extreme și nerealiste acum.

O emoție este o „reacție instinctuală“, un sentiment de ansamblu despre un anumit eveniment sau o anumită situație. Emoțiile înseamnă să te simți bucurios, trist, furios, temător, gelos etc.

Multor oameni le e greu să-și pună emoțiile în cuvinte. Hai să încercăm asta chiar acum. Ce emoții ai în mod obișnuit în timpul unui atac de panică?

Comportamentele diferă față de senzațiile fizice, de gânduri și de emoții în sensul că sunt ceea ce faci, mai degrabă decât ce simți sau gândești. Pot fi subtile, ca mișcarea ochilor, sau evidente, precum fuga spre ușă. Ce comportamente ai în timpul unui atac de panică?

Observă-ți comportamentele

Când îi rog pe oamenii care suferă de atacuri de panică să-mi spună care sunt cele patru categorii de simptome, le zic în general pe primele trei, dar aproape niciodată nu menționează comportamentele. Oamenii se simt atât de agresați și de victimizați de atac, încât nici nu observă că fac lucruri care sunt parte din atac, cum ar fi să-și țină respirația. Dar simt efectele incomode, și asta agravează panica. Așa că îți va fi foarte util să devii conștient de ce anume faci în timpul unui atac de panică — comportamentele tale.

Cel mai evident dintre comportamentele clasice în cadrul unui atac de panică

este fuga. Oamenii fug adesea de la locul atacului. Dar înainte de asta, au și alte comportamente. Iată unele frecvente. Oamenii care au un atac de panică adesea:

- Își țin respirația
- Își încordează mușchii gâtului, umerilor, maxilarului și alte părți ale corpului
- Se apleacă pe un perete pentru „sprijin“
- Se retrag în ei înșiși și devin mai puțin implicați în ceea ce se întâmplă în jurul lor
- Încearcă să se poarte astfel încât nimeni să nu observe că sunt agitați
- Se pregătesc pentru „evadare“ apropiindu-se de ușă, păstrându-și pardesiul etc.

Ceea ce au în comun toate aceste comportamente este că toate sunt reacții la capcana panicii. Oamenii simt disconfort și reacționează de parcă ar fi pericol. Când reacționezi astfel, ești păcălit să te porți în moduri care vor agrava problema.

Fuga înrăutățește problema din cauză că întărește ideea greșită că de-abia ai

scăpat de o catastrofă îngrozitoare și sugerează că norocul ți s-ar putea termina. Dacă-ți ții respirația și îți încordezi corpul, disconfortul crește și provoacă simptome suplimentare. Dacă te vei retrage în tine, asta te va determina să te concentrezi și mai mult pe disconfort și îl va face să pară și mai serios. Și celelalte comportamente pe care le-am enumerat mai sus implică un fel de rezistență la experiența respectivă și la încercarea de a te împotrivi anxietății. Aproape întotdeauna, asta face o persoană să se simtă mai rău și să creadă că într-adevăr luptă pentru supraviețuire.

Fii atent la gândurile tale

O problemă serioasă pe care oamenii o au cu gândurile lor este că în momentul unui atac de panică, nu reușesc să recunoască acest simptom drept ceea ce este — un simptom. Nu este un al șaselea simț care te avertizează despre ceva ce urmează să se întâmple. Nu este o avertizare de la îngerul tău păzitor. Este doar un mod de a fi anxios. Mesajul real al gândului înfricoșător din timpul unui atac de panică nu este sensul propriu al cuvintelor acelui gând. Gândul, ca toate simptomele de panică și anxietate, trebuie interpretat.

Problema pe care o au oamenii este că presupun automat că gândul este adevărat și corpul reacționează de parcă ar fi adevărat.

Gândește-te la asta. Dacă ai sta de vorbă cu cineva care tot bâțâie din picior în timpul conversației, probabil ai interpreta cumva acel bâțâit. Probabil nu ai face o interpretare în sens propriu, gândindu-te că înseamnă că vrea să joace fotbal sau să facă jogging. Probabil ai interpreta ca fiind un semn de neliniște. În același fel, dacă și-ar roade unghiile, nu te-ai gândi că îi este foame sau că vrea să se mănânce. Ai interpreta comportamentul drept agitație.

Când ai aceste gânduri îngrozitoare despre moarte, nebunie și pierderea controlului în timpul unui atac de panică, acestea sunt simptome care trebuie, de asemenea, interpretate. Nu sunt despre moarte și nebunie, așa cum bâțâitul piciorului nu este despre fotbal sau rosul unghiilor, despre foame sau

canibalism.

Aceste gânduri înseamnă că ești neliniștit. Nici mai mult, nici mai puțin. Înseamnă același lucru ca gura uscată, respirația cu dificultate și inima care bate prea repede. Ești neliniștit. Sau îți este teamă, sau ești anxios, speriat, sau orice alt cuvânt pe care vrei să-l folosești.

De obicei, e greu să vezi în ce măsură gândurile tale au fost exagerate și neadevărate până când atacul nu s-a terminat. Trucul este să capeți o perspectivă diferită asupra gândurilor tale în timp ce atacul încă se desfășoară. Creându-ți obiceiul de a-ți observa gândurile și de a le interpreta în loc să le iei ca atare vei face un pas mare în această direcție.

Este puțin mai dificil să te obișnuiești să-ți interpretezi gândurile față de simptomele fizice. Când îți este teamă, primul instinct va fi probabil să iei gândurile respective în sens propriu, nu să te oprești să le interpretezi. Dar acesta este un obicei pe care îl poți crea prin exercițiu. Folosirea unui jurnal al stărilor de panică, așa cum îl descriu în Capitolul 16, te va ajuta să capeți acest nou obicei.

Gânduri versus emoții

Oamenii confundă adesea gândurile cu emoțiile, așa că să ne oprim puțin să facem diferența dintre ele. Un gând este încercarea noastră de a interpreta un anumit eveniment, de a-i da sens. De exemplu, aș putea vedea un semafor care se face galben și m-aș gândi că este un semnal să opresc. Altcineva ar putea vedea același lucru și s-ar gândi că trebuie să accelereze și să treacă până nu devine roșu. Aș putea să văd pe cineva că se încruntă și să cred că este supărat pe mine. Altcineva ar putea crede că persoana respectivă este îngrijorată, nu furioasă. Gândurile sunt interpretările noastre asupra a ceea ce observăm în lume și în noi înșine.

Gândurile noastre pot fi adevărate sau false, și sunt adesea un amestec al

ambelor. Sunt presupuneri despre realitate. Dacă măsoar înălțimea unei persoane cu un centimetru și fac asta corect, voi avea o descriere reală a înălțimii acelei persoane. Dacă doar privesc persoana respectivă și îi estimez înălțimea, probabil că nu voi ști exact. Și gândul meu despre cât de înaltă e persoana va fi probabil influențat și de alți factori care nu au nimic de-a face cu înălțimea. La fel, dacă cineva mă sperie când merg pe o stradă întunecată și o iau la fugă, mi-l voi aminti probabil mai înalt decât în realitate. Gândurile mele pot fi influențate de o mulțime de factori, mai ales starea emoțională din acel moment.

Gândurile și emoțiile sunt conectate, dar nu sunt același lucru. Emoțiile nu încearcă să descrie lumea reală, așa că nu pot fi considerate adevărate sau false. Sunt pur și simplu reacțiile noastre la ceea ce credem că este lumea reală. Având în vedere că sunt reacții interne, nu descrieri ale universului, nu au un aspect de „adevărat sau fals“. Nu este nimic de testat, nicio dovadă de obținut. Emoțiile trebuie să fie acceptate, mai degrabă decât testate sau evaluate. Când rezistăm sentimentelor noastre, practic ne luptăm sau „ne certăm“ cu noi înșine. Asta ne face să ne simțim mai anxioși. Nu asta vrei să faci în timpul unui atac de panică.

Oamenii amestecă adesea aceste două simptome diferite — gânduri și emoții — într-unul singur. Spun lucruri ca „Simt că o să mor“. Asta combină diferitele tipuri de simptome împreună în moduri care îți fac reacția dificilă. „O să mor“ nu este o emoție, ci un gând. Poate fi adevărat sau fals. Ceea ce se întâmplă de obicei este că o persoană:

(a) observă senzații fizice: „Sunt amețit și îmi este cald. Simt furnicături în brațul stâng“.

(b) are un gând automat (face o interpretare) despre ce înseamnă acele senzații: „Dacă am un atac de cord chiar aici? Aș putea să mor!“

(c) are o reacție emoțională la gândul morții; îi este teamă.

Cu acest tip de amestec, este mult mai greu să te liniștești. De exemplu, nici eu nu pot face prea multe să mă calmez dacă am senzația că o să mor. O pot contrazice și îmi pot spune că nu o să mor, dar să mă contrazic pe mine și emoțiile mele mă va supăra probabil și mai tare. Pot fugi să caut ajutor, dar având în vedere că nu mor cu adevărat, personalul de la camera de urgențe nu va putea face prea multe pentru mine fiindcă vor vedea că nu sunt pe moarte. Numai când voi separa atacul în părțile sale componente voi putea să încep să reacționez la gânduri, senzații fizice și emoții în moduri care mă vor ajuta să mă calmez.

Separarea gândurilor de emoții

Să reluăm scenariul „O să mor“ jucându-l în modul în care ai putea, odată ce ai devenit destul de priceput să observi diferitele părți ale unui atac și să ai interpretările și reacțiile potrivite. Ar putea fi cam așa:

(a) observă senzații fizice: „Sunt amețit și îmi este cald. Simt furnicături în brațul stâng“.

(b) are un gând automat (face o interpretare) despre ce înseamnă acele senzații: „Dacă am un atac de cord chiar aici? Aș putea să mor!“

(c) are o reacție emoțională la gândul morții; îi este teamă.

(d) se gândește la ce înseamnă gândul morții: „fir-ar, încep să mă panichez. Drace! Ce e în neregulă cu mine? Când n-o să mai fac asta? Probabil o să am un atac de cord dacă o țin tot așa!“

(e) are reacții emoționale la gândul panicii: mânie, rușine și dezgust.

(f) își schimbă gândurile folosind un ton mai îngăduitor: „De ce... ei bine, hai să ne ocupăm de problema asta. E nasol, dar nu o să mă chinuiesc singur. Mi s-a mai întâmplat asta. Mai bine încep să trec prin pașii în caz de panică“.

(g) acționează: începe să respire din stomac.

(h) observă diminuarea intensității senzațiilor fizice: „Nu mai sunt atât de amețit și brațul îmi este mai bine“.

(i) se gândește la schimbare: „OK, e mai bine“.

(j) are o reacție emoțională la schimbare: îi este mai puțin teamă.

Dacă ai probleme serioase cu atacurile de panică, acest exemplu ți s-ar putea părea nerealist sau inaccesibil. E în regulă. Restul cărții te poate ajuta să ajungi în acel punct. Deocamdată, este suficient să înțelegi că gândurile înseamnă mai degrabă teamă decât pericol și asta îți poate oferi ocazia de a schimba ce se va întâmpla în continuare.

Reacții cum sunt cele descrise mai sus sunt obișnuite și probabil te-ai putea întâlni cu ele. Cea mai bună metodă de a le contracara este:

Exersează, exersează, exersează.

În timp, prin repetare, aceste noi modalități de a reacționa la simptomele panicii vor deveni automate. Este ușor? Deloc. Sper că nu o fac să sune ușor. Încerc doar să fie clar. Ca să ajungi în acest punct e nevoie de multă practică.

Pare prea dificil? E în regulă. Încă nu ai ajuns acolo. Pe măsură ce lucrezi materialele și exercițiile din această carte, va deveni mai ușor.

7. Ciclul panicii

După ce o persoană a avut un prim atac de panică, de obicei va fi bănuitor și temător în privința situației în care s-a întâmplat. Cineva care a avut un prim atac de panică într-o sală de cinema nu se va întoarce probabil prea curând să vadă filmul respectiv sau în acel cinematograful.

Din păcate, de obicei lucrurile nu se opresc acolo. În general, oamenii descoperă că anxietatea anticipatorie, și adesea chiar atacurile, „contaminează” alte situații și circumstanțe.

Asta îi face pe oameni să creadă că viețile le scapă de sub control. Oamenii își descriu adesea teama ca irațională și arbitrară. Întreaga problemă li se pare atât de illogică, încât nu pot vedea nicio rezolvare.

Dacă asta ar fi adevărat, că atacurile de panică au loc întâmplător, atunci sarcina recuperării ar fi mult mai dificilă. Dar adevărul este că, pentru majoritatea oamenilor, există reguli care determină unde și când vor avea atacuri de panică recurente. Poate părea aleatoriu și irațional, dar există un set de reguli logice care ne spun unde și când vor avea loc cele mai multe atacuri recurente.

Îți va fi util în eforturile de însănătoșire să știi care sunt regulile, astfel încât să fii mai bine pregătit pentru a lucra cu ele. De asemenea, poți folosi aceste reguli ca să identifici situațiile și activitățile pe care este nevoie să le incluzi în exercițiile de expunere.

Este probabil ca atacurile de panică recurente să aibă loc:

1. În situații care îți aduc aminte de primul atac.

De exemplu, dacă ai avut primul atac de panică într-un magazin mare,

probabil îți va fi teamă să te întorci în acel magazin și, dacă este parte a unui lanț, să mergi în alte magazine din același lanț. Dar pentru mulți, lucrurile nu se vor opri acolo. Ai putea descoperi că devii nesigur și când e vorba să mergi în alte magazine mari. Această teamă s-ar putea răspândi și asupra altor tipuri de magazine, cum ar fi magazine universale mari și mallurile, chiar dacă nu ai avut niciun atac acolo.

Ai putea evita aceste magazine sau ai putea merge acolo, dar ți-ai schimba modul în care faci cumpărături pentru a evita un atac de panică. De asemenea, se întâmplă frecvent să asociezi panica cu momentul din zi sau tipul de vreme care au caracterizat primul atac.

Ce situații sau activități îți aduc aminte de primul tău atac?

2. În situații pe care le consideri o „capcană“.

Când persoanele cu tulburare de panică vorbesc despre o „capcană“, se referă de obicei la orice situație din care nu pot ieși atât de repede, de liniștit sau de invizibil pe cât și-ar dori. Sunt atente la astfel de situații nu doar pentru că, fiind sensibilizate de primul atac, își doresc, în mod firesc, să evite repetările, dar și pentru că vor să fie sigure că pot pleca oricând devin anxioase fără ca altcineva să observe și să întrebe despre asta. O coadă la supermarket poate părea o capcană, ca și o autostradă, un semafor pe roșu sau partea de mijloc a unei strade din biserică sau a unui rând în sala de cinema.

La ce situații sau activități te gândești ca fiind „capcane“?

3. În activități și situații de timp liber.

Oamenii au tendința să intre în panică în situații când sunt plictisiți sau își omoară vremea. Exemple în acest sens includ să te uiți la un film plictisitor,

să aștepti în restaurant în timp ce partenerul tău mai bea o ceașcă de cafea, să stai în sala de așteptare la medic. Includ și activități care nu necesită concentrare pentru că le poți face fără să te gândești prea mult, cum ar fi șofatul sau un duș. Mersul la culcare și așteptând să adormi reprezintă o altă situație cu care mulți oameni au probleme.

În timpul căror situații sau activități de timp liber devii anxios pentru că mintea îți este liberă?

4. Când nu este nicio urgență.

Este legat de numărul 3 de mai sus. Oamenii au tendința să nu se panicheze „în caz de forță majoră”. Pompierii care au atacuri de panică nu le au aproape niciodată în timpul unui incendiu, când sunt într-adevăr în pericol. În schimb, se panichează când stau în stație de mult timp fără un incendiu și joacă prea mult pinacle (joc de cărți). Când sună alarma, atacul de panică se oprește imediat. Părinții intră rar în panică atunci când copilul cade și își sparge nasul sau își fracturează brațul. Mai degrabă, rezolvă problema, își duc copilul la camera de gardă și nu încep să simtă panica decât după ce copilul e din nou în siguranță, acasă.

Experiența atacurilor de panică recurente nu este un proces aleatoriu sau misterios, ci respectă mai degrabă niște principii logice și consistente, chiar dacă pot duce la frici ilogice. Înțelegerea acestor reguli te poate ajuta să treci de la a fi derutat la a face față atacului.

Înțelegerea ciclului panicii

Să analizăm mai atent un atac de panică izolat. Cu cât înțelegi mai bine procesul și tiparul unui atac de panică, cum senzațiile fizice, gândurile,

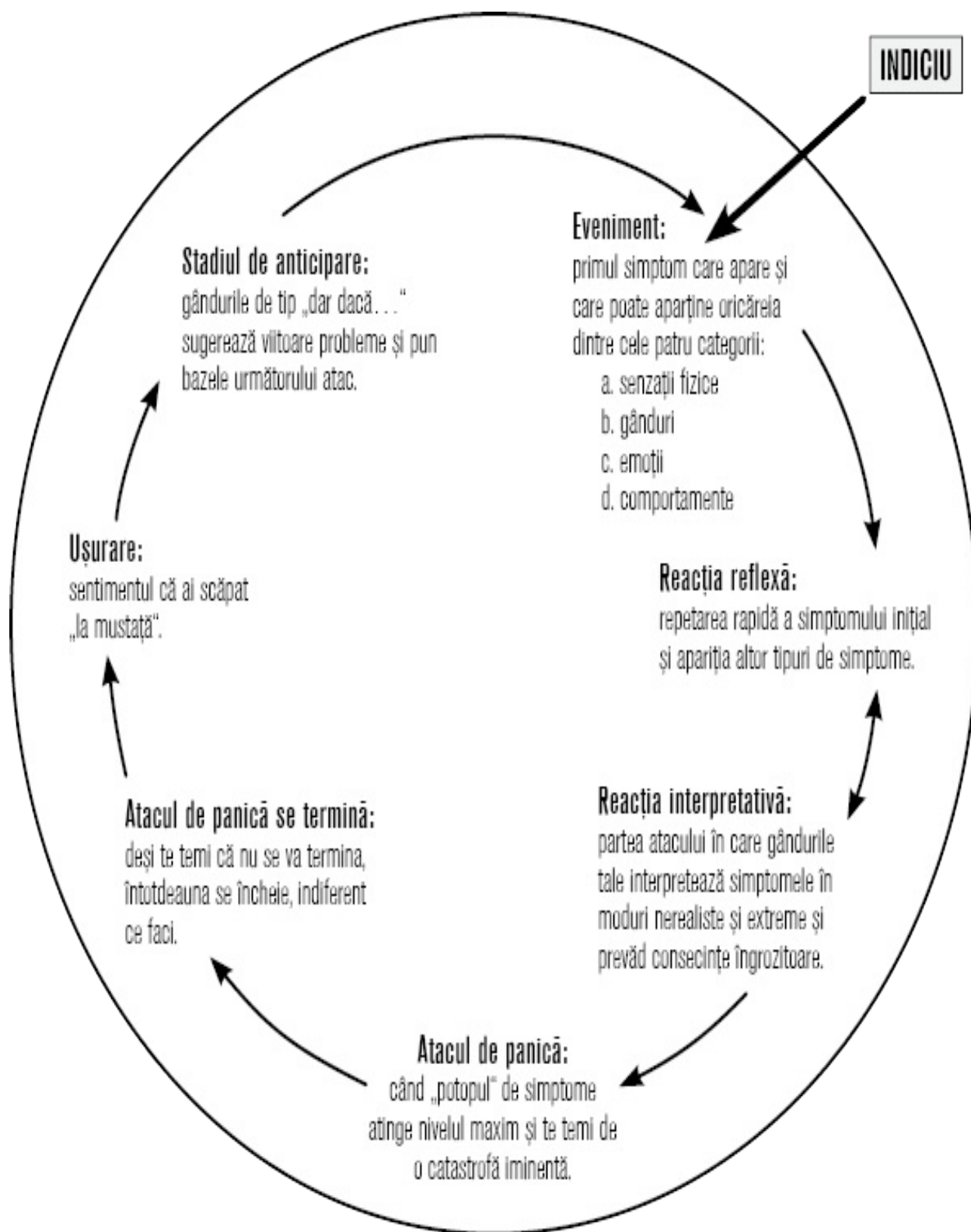
emoțiile și comportamentele interacționează și produc panica, cu atât vei fi mai capabil să-l observi, să-l accepți și să aștepti să se termine fără a te lăsa prins în haosul lui.

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem, chiar înainte de a ne gândi la componente, este că atacul de panică este ciclic. Acesta este un mare avantaj. De ce? Pentru că urmează întotdeauna același tipar, previzibil. O problemă care se tot schimbă, care nu urmează niciodată același tipar de două ori, este foarte dificil de rezolvat. Una care urmează același tipar iar și iar este mult mai simplu de soluționat.

Mulți oameni cu atacuri de panică nu își dau seama că există un tipar, și asta le face sarcina recuperării mult mai grea. Se concentrează pe aspectele ilogice sau „iraționale“ ale temerilor și nu reușesc să observe cât de previzibil este tiparul urmat de un atac de panică.

Spun lucruri ca „Nu are niciun sens... este irațional“ și renunță să găsească orice tipar logic al atacurilor. În mod firesc, asta îi face să se simtă descurajați, deoarece dacă nu înțeleg ceva, cum pot schimba? Dar, deși este adevărat că temerile dintr-un atac de panică sunt exagerate și nerealiste, tiparul pe care îl urmează un atac de panică este previzibil și regulat. Simptomele se schimbă adesea în timp, însă tiparul rămâne același. Diagrama de mai jos descrie stadiile unui atac de panică.

Un atac de panică este un proces circular și se poate considera că începe într-unul dintre cele câteva puncte ale ciclului panicii. Având în vedere scopul nostru, să presupunem că începe cu ceea ce eu am etichetat drept „eveniment“. Prin eveniment înțeleg un simptom al anxietății. Atacul începe deci cu un eveniment intern, nu cu ceva ce se întâmplă în afara ta.



CICLUL PANICII

Adu-ți aminte un atac de panică recent pe care l-ai avut — unul pe care ți-l amintești destul de bine, unul puternic care te-a speriat. Ce eveniment (simptom al anxietății) ai observat mai întâi?

Totuși, vei observa pe diagramă că există adesea un indiciu extern care „declanșează” atacul. De exemplu, când conduci spre o intersecție unde trebuie să faci stânga, vezi un mare ambuteiaj și simți ceva în gât, senzație urmată de dificultăți în respirație. Ambuteiajul este indiciul; simptomele fizice sunt evenimentul.

Legat de același atac pe care ți l-ai amintit mai sus, a existat un indiciu extern care a declanșat evenimentul în cazul tău? Dacă da, care a fost acela?

Cum declanșează un indiciu ca ambuteiajul o schimbare în corpul tău? De cele mai multe ori, te va umple cu gânduri despre ambuteiaj, interpretări rapide despre ce înseamnă pentru tine, și acestea îți vor produce reacții fizice și emoționale. Aceste gânduri sunt, în mare parte, dincolo de controlul tău intenționat. Nu îți poți impune să nu le ai. Dacă îți e teamă de ambuteiaje (sau câini, sau orice altceva), te asigur că vei avea gânduri și imagini mentale imediat cum vezi unul. Poate că nu îți vei aduce aminte conștient gândurile, dar vor fi acolo. Uneori, vei vedea un indiciu care pare să îți stârnească imediat reacția „luptă sau fugi” fără să producă vreun gând. Dar oricum ar fi, indiciul declanșează evenimentul care grăbește atacul de panică.

Este posibil să ai atacuri de panică atât cu, dar și fără un indiciu. Oamenii cu tulburare de panică le-au experimentat probabil pe ambele, având atacuri cu și fără un indiciu observabil. Pe măsură ce devii mai „blocat” în tulburarea de panică, vei descoperi că nici nu mai este nevoie de un indiciu extern pentru a declanșa un atac de panică. Adesea, este suficient doar să te gândești la ceva

ce ți se pare amenințător sau să simți o emoție neplăcută ca mânia și acele gânduri și emoții să devină indicii. De exemplu, oamenii care se tem de înălțimi pot avea adesea simptome de panică doar dacă se gândesc la o situație legată de înălțimi, în care să se simtă vulnerabili, sau văd un film în care apare o astfel de scenă.

În orice eveniment, indiciul este mult mai puțin important decât ceea ce se întâmplă în interiorul tău.

Evenimentul inițial poate fi oricare dintre următoarele:

1. un simptom fizic (dificultăți în respirație sau senzația de amețeală)
2. un gând înfricoșător („dacă am un atac de panică la petrecerea din acest weekend?“)
3. o emoție (precum mânia sau teama)
4. un comportament (cum ar fi să-ți ții respirația pentru că ai vorbit repede).

Evenimentul, atunci, este doar un simptom de panică, primul care îți atrage atenția când începi să simți primele semne ale unui atac de panică. Acest prim simptom declanșează următoarea parte a ciclului panicii: reacția reflexă. Într-un mod care pare automat și reflex, simți mai mult din primul simptom pe care l-ai experimentat deja ca eveniment. E ca și cum „o bătaie de inimă rapidă ar merita alta“. Și, la fel ca o alunecare de teren declanșată de o piatră care alunecă pe o pantă, începi de asemenea să ai mai multe simptome.

Multe, dar nu toate, dintre aceste simptome suplimentare sunt produse, de fapt, de reacția ta la eveniment. De exemplu, dacă începi să simți că nu poți respira bine, s-ar putea să te încordezi într-un fel care să-ți facă respirația și mai greoaie... și respirația dificilă va începe apoi să producă alte simptome, cum ar fi să te simți amețit sau buimac.

În același atac de panică pe care l-ai descris mai sus, ce reacție reflexă (simptome suplimentare) a fost determinată de evenimentul inițial?

Te-ai putea întreba de ce simptomele încep să „curgă” așa? Ce produce acest efect de „avalanșă”?

Asta este ceea ce dr. Claire Weekes, renumitul expert în anxietate australian, a numit „al doilea val”, și de obicei te face să te simți și mai rău decât primul. Acest val de simptome suplimentare se întâmplă ca răspuns la interacțiunea dintre reacția reflexă și următoarea parte a ciclului, reacția interpretativă.

Reacția interpretativă este partea atacului de panică în care îți spui ce înseamnă simptomele pentru tine. Aceasta este „presupunerea” la care m-am referit mai devreme. Într-un fel, conștient sau inconștient, tu decizi ce înseamnă simptomele evenimentului și reacției reflexe, adică faci o interpretare a acelor simptome. În cea mai mare parte a timpului, această interpretare va fi o formă a acestui gând: „O, am probleme”. Aceasta este proverbiala „teamă de teamă” despre care auzi atâta.

În același atac de panică pe care l-ai descris mai sus, ce reacție interpretativă (gânduri despre simptomele tale) a fost generată de eveniment și relația reflexă?

Observă că săgețile din diagramă între reacția reflexă și reacția interpretativă

sunt în ambele sensuri. Asta arată că aceste etape interacționează și au impact una asupra alteia. Ceea ce se întâmplă între aceste două reacții are loc în ambele sensuri. Interpretările de pericol și boală duc la și mai multe simptome fizice, și simptomele fizice dau naștere mai multor interpretări înfricoșătoare.

■

Înțelesul lui „inconștient“

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să explic ce înțeleg eu prin „inconștient“, fiindcă acest termen înseamnă lucruri diferite pentru diferiți oameni și poate fi de multe ori derutant. Îl utilizez într-un mod foarte simplu pentru a descrie gânduri, sentimente și senzații de care nu îmi dau seama sau pe care nu le observ când apar. De exemplu, când citești aceste rânduri, probabil nu ai fost conștient de senzația podelei de sub picioare...

...dar acum ești.

■

Reacția interpretativă este de obicei o anticipare a dezastrului. De exemplu, cineva poate vedea un avion deasupra capului și se poate imagina la bordul unui avion, având un atac de panică și purtându-se ca o persoană cu probleme de sănătate mintală. Aceasta este o reacție interpretativă. Tot ce s-a întâmplat a fost că a văzut un avion. Dar ca reacție, a avut niște gânduri involuntare care îi reflectă teama. Când instinctiv rezistă acestor gânduri, produce mai multe simptome ale reacției reflexe — tensiune musculară, respirație dificilă etc. La rândul său, asta duce la o reacție interpretativă și mai catastrofală („Oh, NU! Se întâmplă din nou!“) și astfel ciclul continuă. Dacă nu intervine nimic altceva, aceste două reacții se intensifică și se alimentează una pe alta, creând mai multă teamă — și teamă de teamă — și culminând cu apogeul atacului de panică.

În sfârșit, atacul de panică se termină. Întotdeauna se întâmplă. Îți păstrezi viața și rațiunea în ciuda terorii pe care ai simțit-o.

Și totuși, de câte ori ai avut un atac de panică și te-ai gândit: „Dacă nu se mai termină?” Acest tip de gând face ca atacul să pară și mai serios dacă nu ai răspunsul potrivit.

Și răspunsul corect este: „Acest atac de panică se va încheia pentru că toate se termină. Nu depinde de mine să închei atacul. Acest atac de panică se va termina indiferent de ce fac eu. Fie că reacționez bine și fac tot posibilul să mă calmez, fie că reacționez prost și mă agită și mai tare, atacul de panică se va termina. Nu este treaba mea să termin atacul. Tot ce trebuie să fac este să fiu cât mai relaxat posibil cât aștept să se termine atacul”.

Cum știu că este adevărat în cazul tău? Este adevărat pentru toți cei pe care i-am întâlnit și care au avut atacuri de panică. Poți spune dacă e adevărat și pentru tine. Trece-ți în revistă propriul istoric. Ai avut vreun atac care nu s-a terminat?

Rezervă-ți câteva minute să te gândești la răspunsul de mai sus și compară-l cu propriul istoric și cu experiența anterioară.

Este acest răspuns adevărat în cazul tău?

☐ Da ☐ Nu

Dacă ai bifat „nu”, acest răspuns nu este adevărat pentru tine deoarece:

Dacă acest răspuns nu este adevărat pentru tine, îți sugerez să analizezi acest aspect al panicii tale cu un psihanalist.

Când atacul de panică se termină, așa cum se întâmplă cu toate, simți ușurare.

Ești bucuros că s-a încheiat. E ceva obișnuit să te simți obosit și secătuit, de parcă tocmai ai fi alergat într-o cursă dificilă. Ai putea avea și alte reacții, fie pozitive, fie negative, depinzând de experiență și de interpretarea pe care i-o dai. S-ar putea să te simți stânjenit sau rușinat pentru că te-ai speriat atât de tare. Te-ai putea simți furios că s-a întâmplat din nou. Ai putea să fii deprimat de aducerea-aminte că viața ta poate fi dată peste cap atât de ușor. Sau, dacă ai avut rezultate bune cu respirația din stomac sau altă tehnică utilă, te-ai putea simți încurajat și mândru de efortul tău.

Legat de același atac de panică pe care l-ai descris mai sus, ce emoții pozitive ai simțit după ce atacul s-a terminat?

Ce emoții negative ai experimentat?

Dar la un moment dat — poate în următoarea oră, în următoarea zi sau săptămână, sigur vei avea niște gânduri de tip „dar dacă...” și vei intra în stadiul de anticipare al ciclului. Aici începi să te temi de următoarea apariție a panicii sau a simptomelor de panică și să sperii că nu se vor întoarce. Odată ce ai început să-ți faci griji despre un simptom sau o situație, este ușor să se producă un alt eveniment și ești prins din nou în cercul vicios, repetitiv, al panicii.

De aceea am spus că atacul de panică poate începe în diverse puncte ale ciclului. Are la fel de mult sens să vezi unul care începe în stadiul de anticipare ca unul care începe chiar cu evenimentul. Toate sunt puncte pe un cerc, trecând constant prin același tipar.

Cum se compară ciclul panicii descris în acest capitol cu experiența ta în privința panicii? Există diferențe semnificative?

Modelul descrie destul de exact experiența ta? Dacă nu, de ce nu?

Dacă modelul nu descrie precis un aspect al atacurilor tale de panică, cum l-ai modifica pentru a reflecta mai corect experiența?

Întreruperea ciclului panicii

În cazul în care consideri că ciclul panicii pe care l-am descris aici este o prezentare rezonabilă a felului în care experimentezi atacurile de panică, atunci îl poți folosi pentru a afla cum să ieși din el.

Mai întâi, răspunde la aceste întrebări.

Într-un moment când începeai să te panichezi, ai fost vreodată întrerupt de vizita-surpriză a unui prieten bun, de un telefon important, de un copil care a căzut și s-a rănit sau de un alt eveniment neașteptat care îți solicita atenția?

☐ Da ☐ Nu

Ți-ai adus aminte mai târziu că începuseși să te panichezi și ți-ai dat seama că atacul de panică s-a terminat pur și simplu când ai fost întrerupt?

☐ Da ☐ Nu

Majoritatea persoanelor cu panică au avut aceste tipuri de experiențe. Dacă ți s-a întâmplat, folosește următoarele întrebări pentru a crea o scurtă descriere a experienței tale.

**Eram la _____ făcând
_____. Am observat
următoarele simptome care m-au făcut să cred că începeam să mă
panichez:**

Apoi, următorul eveniment neașteptat s-a întâmplat:

Rezultatul întreruperii a fost:

Majoritatea oamenilor cu panică au găsit legături între gândurile lor și panică. De exemplu, poate când intrau într-o băcănie mare, s-au gândit „dacă am un atac de panică aici?” și au fost atât de speriați și de supărați de acel gând, încât au avut un atac de panică aproape instantaneu. Sau poate au observat că uneori, când li se distrage atenția de la panică, aceasta dispare mai repede. Asta îi face adesea pe oameni să gândească în stilul următor: „Dacă nu mă gândesc, nu mă panichez“. Ei încearcă să-și distragă atenția de la panică evitând complet subiectul, în speranța că, procedând astfel, se pot proteja de panică.

■

Teama de burritos

Am lucrat o vreme cu un client care avea obiceiul să mănânce multă mâncare grea, cum ar fi burritos. Uneori avea un episod sever de indigestie și disconfort al stomacului la aproximativ o oră după unul dintre aceste prânzuri grele. Reacția instinctivă era că episodul reprezenta un semn al unei probleme fizice, precum o tumoră. Cum îi trecea prin minte gândul unei tumori, cum începea să aibă un atac de panică.

Aceia dintre voi care nu sunt obișnuiți să mănânce așa ar putea crede că e simplu să-ți dai seama ce se întâmplă. Dar el era obișnuit să mănânce așa, mănecase astfel aproape toată viața, și nu mai făcea legătura directă între cum mânca și cum își simțea stomacul. După ce am descoperit acest tipar (mulțumită jurnalelor stărilor de panică), a reușit să se oprească și să admită că erau numeroase posibile explicații pentru problemele cu stomacul. S-a învățat să analizeze aceste posibilități înainte de a trage vreo concluzie despre sursa problemelor cu stomacul.

Dându-și seama că gândurile înfricoșătoare pe care le avea erau doar o presupunere instinctivă, nu o avertizare de încredere asupra unui pericol, avertizare care să fie întotdeauna corectă, l-a ajutat să-și modifice reacțiile la teamă.

■

Din păcate, asta poate produce o mulțime de bătăi de cap. Sunt câteva probleme cu această strategie. Este cu siguranță adevărat că, în anumite circumstanțe cel puțin, o distragere poate întrerupe și opri un atac de panică. Dar tipul de distragere care te poate ajuta cel mai mult este distragerea care vine dintr-o sursă externă — când altcineva face ceva care te distrage. Problema este că nu te poți baza pe o distragere care să apară ori de câte ori vrei.

Oamenii încearcă adesea să-și distragă atenția singuri. Asta nu funcționează la fel de bine, pentru că atunci când o faci tu, știi de ce încerci să-ți distragi atenția și de la ce. Dialogul interior, sau cu sine însuși, al cuiva care încearcă să-și distragă atenția se desfășoară cam așa:

— Nu te mai gândi la asta!

— Hm, să nu mă mai gândesc la ce?

— Ah! Iarăși te gândești!

Încearcă asta:

În următoarele zece secunde, nu te gândi la elefanți. Ce s-a întâmplat?

Există niște limitări reale în privința a cât de utilă este distragerea ca strategie de a face față panicii. Cu cât încerci să o folosești intenționat — alegi mai conștient să-ți distragi atenția —, cu atât mai puțin va funcționa. Pe lângă faptul că nu funcționează fiabil, există alte motive pentru care să nu te bazezi pe distragere.

Ideea de la baza distragerii este că dacă nu te gândești la panică, nu te vei panica. Asta îi face adesea pe oameni să presupună că gândindu-se la panică este suficient să producă un atac de panică. Nu este așa de simplu. O astfel de presupunere te poate induce în eroare.

Ai scos vreodată un flacon de Xanax (sau alt medicament) când erai panicat și te-ai simțit mai bine doar uitându-te la el?

☐ Da ☐ Nu

Ai luat vreodată un Xanax (sau alt medicament) și te-ai simțit ușurat imediat, chiar înainte să-și fi putut face efectul?

☐ Da ☐ Nu

Dacă nu ai folosit aceste medicamente, ai început vreodată să ai un atac de panică și apoi a sosit „persoana ta de siguranță“ sau te-a sunat pe mobil și ai început să te simți mai bine datorită acestui lucru?

☐ Da ☐ Nu

Ai început vreodată să te panichezi și ai descoperit că totul s-a liniștit când ai recurs la un material scris despre panică, precum această carte sau propriile tale notițe?

☐ Da ☐ Nu

În astfel de situații, oamenii încep adesea să se simtă mai bine, deși e clar că nu au fost distrași de la subiectul panicii. Când văd sau iau Xanax, știu că este un medicament pentru atacurile de panică. Când văd persoana „de siguranță“, știu că această persoană îi ajută cumva să nu se panicheze. Când își analizează materialele despre panică, își readuc aminte de anumite aspecte ale panicii.

Se gândesc la panică, în loc să fie distrași — și totuși se simt mai bine. Asta deoarece nu se gândesc la panică într-un fel particular. Punctul de vedere li s-a schimbat. Se gândesc la panică din punctul de vedere al unui observator mai degrabă decât al unei victime. Și gândindu-se la ea într-un mod mai realist, mai puțin catastrofal, nu mai intră într-un dialog fobic cu sine.

Ce este dialogul cu sine?

Dialogul cu sine (autodialogul) reprezintă pur și simplu procesul de a te gândi în forul interior la lume și la locul tău în ea. Facem asta toată ziua, în fiecare zi din an, în fiecare an din viațile noastre adulte, adesea fără să băgăm de seamă. Probabil că toți am învățat s-o facem într-un mod asemănător, chiar dacă nu ne amintim procesul fiindcă eram prea mici.

Una dintre cele mai importante caracteristici ale dialogului cu sine este că e subliminal. Cu alte cuvinte, îl auzi în fundal, fără a-i acorda prea multă atenție. Pentru că nu ești foarte atent, te influențează mai mult, fiindcă nu observi ce îți spui, și, prin urmare, nu contrazici sau analizezi.

Dar chiar dacă nu acorzi prea multă atenție dialogului cu sine, corpul tău tot „va primi mesajul“. Și asta aduce în discuție o altă trăsătură importantă a dialogului cu sine. Corpul tău va reacționa de parcă este adevărat, chiar dacă nu este. Este în regulă când dialogul cu tine însuși este relativ pozitiv sau realist; dar poate cauza multe probleme când este negativ și nerealist. Îți voi demonstra:

Imaginează-ți o lămâie.

Închide ochii și imaginează-ți că ții o lămâie galbenă în mână. Simte cele două capete diferite ale lămâii. Simte textura cojii de lămâie. Ține lămâia sub nas și miroase-o. Taie-o și miroase din nou. Gustă sucul care îți ajunge pe degete.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, nu trebuie să faci prea multe dintre aceste acțiuni înainte de a observa că salivezi. Se întâmplă doar fiindcă te gândești la lămâie. Nu trebuie să guști lămâia ca să produci salivă în plus. Nu trebuie să străbați jumătate de oraș ca să cumperi o lămâie. E suficient să ți-o imaginezi

și corpul tău va produce suplimentar salivă pentru a ajuta la digestia ei.

Lucrurile pe care le gândim și pe care le vizualizăm în minte pot avea efecte asupra a ceea ce simțim fizic. Gândurile noastre și dialogul cu noi înșine nu sunt simplă pălăvrăgeală. Pot influența și chiar ne influențează experiența fizică.

Dialogul fobic cu sine

Dialogul cu sine fobic este tipul de gândire și discuție cu sine care „aranjează scena” pentru atacurile de panică. Este plin de sugestii și aluzii, unele mai subtile, altele mai puțin, care au o influență subliminală permanentă în a menține persoana într-o stare de panică anticipatorie. Are trei caracteristici:

- Este nerealist.
- Este negativ.
- Este persistent.

Dialogul cu sine fobic intervine în două părți-cheie ale ciclului panicii: reacția interpretativă și stadiul de anticipare. Acestea sunt cele două componente ale ciclului unde poți beneficia cel mai mult din observarea gândurilor tale și din lucrul asupra lor.

■

Puterea sugestiei

Iată un exemplu din viața personală pentru a arăta ce vreau să spun. Am avut ocazia, când locuiam în Chicago, să zugrăvesc pereții apartamentului. Aveam o fereastră înaltă, din tavan până la podea, în camera de zi. Am zugrăvit toți ceilalți pereți fără probleme, folosind o scară pentru a ajunge la partea de sus. Când am ajuns să vopsesc cadrul ferestrei, mi-aduc aminte că m-am gândit că nu ar fi un moment bun să mă împiedic pe scară pentru că probabil aș trece prin geam și aș cădea patru etaje până în parcare. Tot timpul cât am vopsit, am fost foarte conștient de nevoia de a nu mă poticni. Am supraviețuit. Dar când am terminat peretele respectiv și m-am dat jos de pe scară, ghici ce s-a întâmplat?

Dacă ai ghicit că m-am împiedicat odată ce eram în siguranță pe podea, ai dreptate. Și cred că e rezonabil să tragem concluzia că a avut de-a face cu faptul că „împiedicatul“ a fost în mintea mea tot timpul cât eram pe scară, vopsind. A fost o autosugestie atât de puternică să nu mă împiedic încât, când nu mai eram într-o poziție vulnerabilă, toate acele gânduri să nu mă împiedic au persistat până chiar m-am împiedicat.

Oricine în acea situație, vopsind în jurul unei ferestre mari care dă spre o parcare, ar avea aceeași reacție? Nu. Sunt probabil o grămadă de oameni care nu s-ar gândi prea mult la asta. Sunt probabil și oameni care nu s-ar urca deloc pe scară. Și apoi sunt eu, cu o ușoară teamă de înălțimi care îmi permite să mă urc pe o scară, dar nu fără să am astfel de gânduri.

Secretul în acest tip de situație este să recunoști gândurile ca pe un semn de neliniște, nu de pericol.

■

Dialogul cu sine fobic în reacția interpretativă constă în principal în a confunda disconfortul cu pericolul. De exemplu, aceasta este etapa când, simțindu-te amețit sau buimac, ai putea să te „auzi“ gândind că urmează să leșini, deși de fapt înseamnă că respirația îți este prea scurtă și superficială sau că îți ții respirația. Tot acum ai putea simți o strânsoare sau presiune în piept și te-ai „auzi“ gândind că înseamnă atac de cord, când de fapt înseamnă că ți-ai încordat mușchii pieptului din cauza respirației superficiale. Ai putea deveni dezorientat din cauza propriilor gânduri rapide și te-ai „auzi“ gândind

că „îți pierzi mințile“, când înseamnă de fapt că ești supărat și confuz.

Sau ai putea face niște generalizări despre tine și despre ce ți se întâmplă.
Dacă ai putea asculta gândurile cuiva în timp ce are un atac de panică, ar suna cam așa:

- „Nu mai suport!“
- „Toată lumea se uită la mine și se întreabă ce este în neregulă!“
- „Sunt prins!“
- „Trebuie să ies de aici!“

Care sunt câteva dintre interpretările greșite pe care le auzi în gând în etapa reacției interpretative a ciclului panicii?

Dialogul cu sine fobic în stadiul de anticipare constă în principal din mesaje de tip „dar dacă“ despre lucruri îngrozitoare care ți s-ar putea întâmpla, cum ar fi:

- „Dacă am un atac de cord?“

- „Dacă leșin?“
- „Dacă mă panichez?“
- „Dacă mă panichez când conduc și cad de pe pod?“
- „Dacă intru în panică, îmi abandonez mașina și încep să alerg pe autostradă?“
- „Dacă încep să țip în acel magazin de bijuterii liniștit și discret?“
- „Dacă vecinii mă invită la nunta fiicei lor?“

Asta este numită adesea îngrijorare anticipatorie. Există o formulă simplă pentru acest tip de gândire și e cam așa.

Spune „(dar) dacă“. Apoi completează spațiul liber cu ceva îngrozitor. Majoritatea oamenilor cu panică și fobii gândesc foarte mult în acest mod. Dar tu?

Care sunt câteva dintre gândurile de tip „dar dacă“ pe care le-ai observat la tine înainte sau în timpul unui atac de panică?

Dar dacă?

Dar dacă?

Dar dacă?

Dar dacă?

Unii oameni spun că nu au niciodată astfel de gânduri. Presupun că este posibil, dar cred că o explicație mai apropiată de realitate este că sunt atât de obișnuiți cu acest fel de dialog cu sine, încât nu îi acordă prea multă atenție conștient. Dar dialogul cu sine nu are nevoie de atenție conștientă pentru a te speria și a pune în mișcare ciclul panicii.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor cu panică și fobii, înseamnă că în mod obișnuit ai gânduri prevăzând dezastre personale care tind să nu aibă loc. Uneori, aceste gânduri sunt subliminale și automate. Ele îți creează o stare anxioasă fără să înțelegi de unde provine. Câteodată, gândurile sunt zgomotoase și evidente, și te implici într-o „ceartă“ cu ele sau te străduiești să-ți distragi atenția de la ele.

Completează spațiile libere:

Ori de câte ori văd (sau vizitez) un ,

(obiect sau loc)

mă gândesc la momentul când m-am panicat la.

(locul atacului de panică anterior)

Atunci am început să mă simt

(senzații fizice)

și mi s-a făcut teamă că sunt pe punctul de a .

(dezastrul de care te-ai temut atunci)

Când îmi aduc aminte de asta acum, încep să mă gândesc: „Dar dacă ?“

(catastrofa pe care o anticipezi acum)

Poți adăuga mai multe?

Imaginează-ți cum va reacționa corpul tău la aceste gânduri disperate. Adu-ți aminte: corpul tău este un fel de ființă inocentă, naivă. Va reacționa la orice aude ca și cum ar fi adevărat, indiferent dacă este adevărat sau fals.

Organismul va produce aproape tot atâta salivă în cazul unei lămâi imaginare ca pentru una reală. Va produce aceeași teamă într-un montagne russe ca și cum ai cădea de pe un acoperiș. Așa că atunci când corpul „aude“ aceste aluzii la un dezastru, ce va face? Va tinde să rămână relaxat, calm și liniștit, știind că sunt amenințările lipsite de conținut și falsele previziuni din faza anticipatorie a ciclului panicii... sau nu?

Gândindu-te din nou la atacul de panică pe care l-ai descris în exercițiile anterioare din acest capitol, ce experiențe a avut corpul tău?

Dacă te vei afla în aceleași circumstanțe în viitor, îți imaginezi că organismul tău va avea aceleași senzații?

☐ Da ☐ Nu

De ce sau de ce nu?

■

Schimbări bine-venite

Odată ce înveți să capeți pregătirea de care ai nevoie, și chiar ai acea pregătire, vei observa niște schimbări în viața ta:

- Vei observa că intensitatea medie a atacurilor tale de panică se va diminua din ce în ce mai mult.*
- Vei observa că perioada medie dintre atacuri se va mări.*
- Durata medie a unui atac de panică va fi din ce în ce mai mică.*
- Vei utiliza evitarea și alte metode de „autoapărare“ din ce în ce mai puțin.*
- Teama de teamă va scădea treptat.*

•Și, în cele din urmă, când nu te vei mai teme de atacuri, vor dispărea.

■

Când îți vorbești despre consecințe catastrofale, este firesc că organismul tău va declanșa reacțiile pentru urgențe și te va inunda cu adrenalină, îți va accelera pulsul și te va face să vrei să fugi. Toate astea ar fi grozave dacă ar exista într-adevăr o urgență, pentru că ți-ar da energia și motivarea de care ai nevoie pentru a te apăra. Dar din moment ce nu există un pericol real de care să fugi, doar te vor face să te simți mai rău.

Adesea, oamenii subestimează puterea minții lor de a crea atacuri de panică și le consideră un fenomen pur biologic. „Nu se întâmplă din cauza unui dezechilibru chimic?” este o întrebare pe care o aud frecvent.

Cu siguranță există aspecte chimice într-un atac de panică, deoarece suntem compuși din elemente chimice la propriu. Este de asemenea adevărat că folosirea unor substanțe chimice în medicamentele pentru panică este deseori utilă. Dar explicația cu „dezechilibrul chimic” trece cu vederea câteva dintre cele mai importante aspecte ale tulburării de panică cronice. Iată un exercițiu pentru lămurire.

Scrie două situații în care crezi că aproape sigur vei avea un atac de panică.

1.

2.

Acum scrie două situații în care ar fi foarte puțin probabil să ai un atac de panică.

1.

2.

Acum, iată întrebarea la care să te gândești:

Cum „află” substanțele chimice unde ești?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, le spui prin dialogul cu sine. Așa „află” substanțele chimice. Poți învăța cum să vorbești cu tine însuși diferit și să transmiți substanțelor chimice mesajul că totul este în ordine.

Ieșirea din ciclul panicii

Să ne concentrăm din nou pe ciclul panicii. Dacă faci parte din majoritate, ai avut incidente când ai început să intri în panică, dar ai întrerupt ciclul prin ceva ce ai făcut sau ai gândit, sau a fost întrerupt de acțiunile altora. Aceste întreruperi sunt de fapt întâmplări obișnuite.

■

Cel mai rău lucru la stomatologi...

Am lucrat cu o femeie, să-i zicem Diane, care avea multe fobii, parte a unui

diagnostic de tulburare de panică. În timp, și-a depășit teama de șofat, de ascensoare, de a merge la cumpărături, de a se duce la doctor și numeroase alte temeri. Dar în ciuda strădaniilor noastre, tot nu putea merge la stomatolog. Nu puteam înțelege de ce.

Într-un final, într-o zi mi-a spus: „Ce urăsc cel mai mult când merg la dentist este când te pun în lanțuri pe scaun“. Primul meu gând când mi-a zis asta a fost că urma să petrec timp în fața Consiliului Director al Medicilor Stomatologi, depunând mărturie împotriva acestui dentist îngrozitor care își înlănțuia pacienții pe scaun.

Apoi mi-am dat seama că vorbea despre bavetă. Baveta are un lănțișor. Și îți pun acel lănțișor în jurul gâtului cât ești pe scaun. Dar nu te pun cu adevărat în lanțuri. Baveta și lănțișorul sunt pentru confort și curățenie, nu să te țină blocat. Sigur că știa asta. Dar, de asemenea, se gândea la scaunul dentistului ca la o capcană din care nu putea scăpa decât atunci când medicul îi spunea că poate să plece. Mulți oameni simt la fel când e vorba de stomatolog. Aceste gânduri, derulându-se în fundal, i-au produs atâta anxietate, încât nu putea face o programare.

Când toate astea au ieșit la iveală, următorul pas a fost să o ajut să se simtă mai în control când era pe scaun la dentist. A aranjat să discute cu dentistul și i-a spus despre atacurile ei de panică și despre nevoia de a face o pauză în timpul procedurii. Au convenit asupra unor semnale cu mâna pe care le putea folosi. Asta i-a permis să se simtă suficient de în control încât a făcut prima programare și vizită la dentist după mulți ani.

Gândurile — oricât de raționale sau absurde — chiar sunt importante.

■

Chiar odată ce un atac de panică a început, nu înseamnă automat că întotdeauna vei trece prin toate etapele. În funcție de ce faci, de cum reacționezi în primele stadii ale atacului, poți să treci prin toate fazele sau să le sari cu totul. Nu este o „reprezentare la ordin“.

Ceea ce am numit prin termenul eveniment merită de fapt un alt nume. Este o invitație la un atac de panică, nu un ordin. Depinzând de cum răspunzi la invitație, te poți duce sau nu „la petrecere“. Dacă iei dialogul cu sine fobic în

serios și te străduiești să-l faci să dispară, atunci probabil „te duci la petrecere“. Dar dacă recunoști dialogul cu sine fobic drept ceea ce este cu adevărat și remarci aceste gânduri fără să te lași prins într-o confruntare, probabil vei lipsi de la „petrecere“.

Ceea ce se întâmplă de fapt — dacă te panichezi sau nu — depinde de cum răspunzi la invitație. Când nu îți vorbești într-un mod negativ, înfricoșător și nerealist și când nu te lupți să te aperi, în general nu te panichezi. În schimb, faci față situației și ieși din ciclul panicii.

Dar când iei în serios dialogul cu sine de tip fobic și te lupți să te protejezi, probabil te vei panica. Corpul va reacționa la autodialogul fobic de parcă ar fi adevărat ce-ți spui tu acolo, chiar și când nu este.

Această invitație la panică și alegerile cu care te confrunți răspunzând invitației sunt descrise în desenul de mai jos.

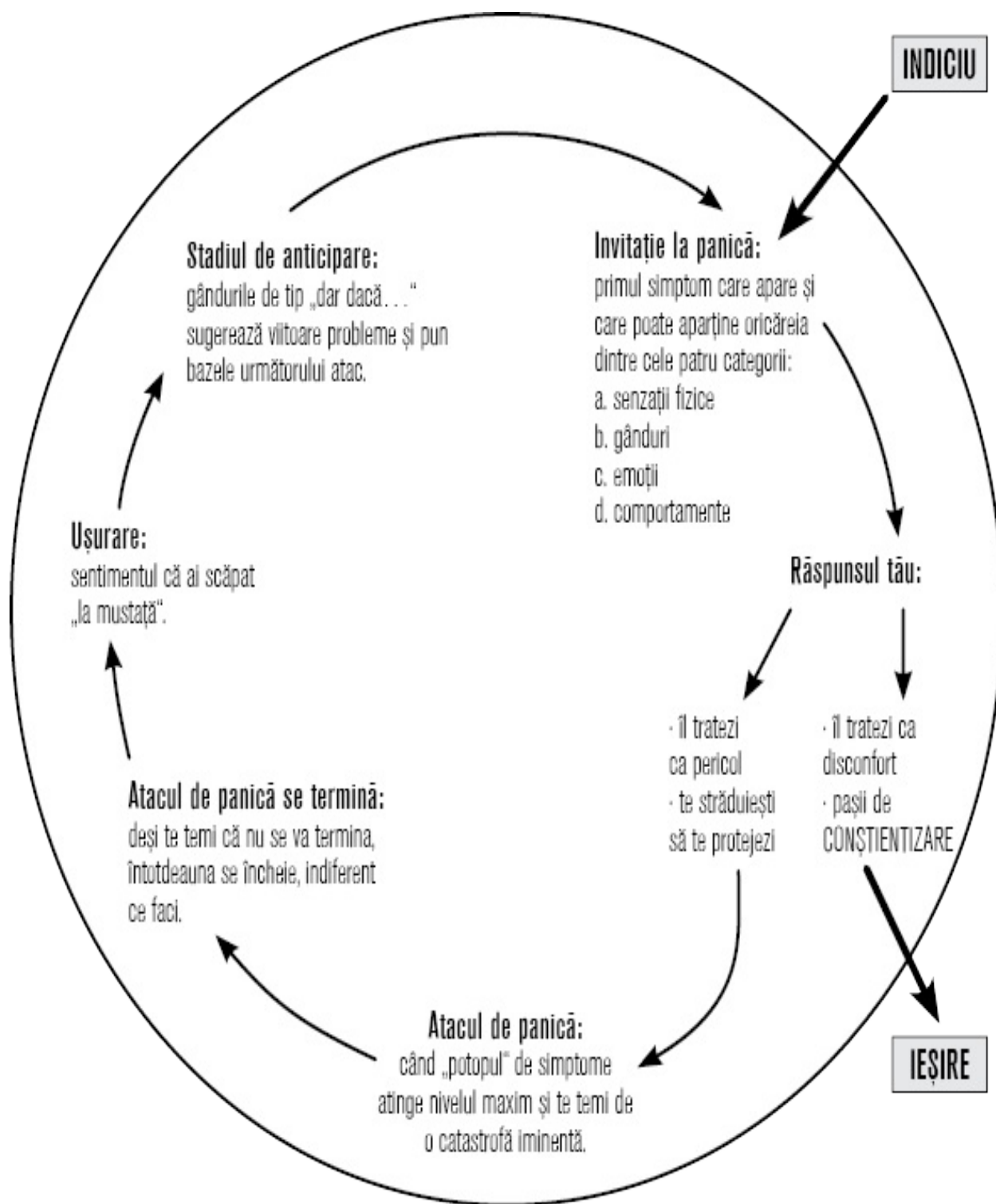
Un „ingredient“ esențial al atacurilor de panică este interpretarea greșită nerealistă și înfricoșătoare a ceea ce se întâmplă în jurul tău și, mai ales, în interiorul tău. Așa cum am văzut, când ești distras de la acest dialog cu sine îngrozitor sau când ești cu o „persoană de siguranță“, nu te panichezi. Dar nu te poți baza întotdeauna să fii distras sau să ai persoana de siguranță lângă tine.

Dacă ai putea găsi altă metodă să schimbi dialogul cu sine înfricoșător, ai avea o modalitate mai bună, mai de încredere de a preveni panica. Asta înseamnă că ai trece peste atacurile de panică. Tot ce ai de făcut este să scapi de dialogul cu sine fobic și vei scăpa de panică.

Destul de bine, nu?

Dar există un truc.

Odată ce ai fost sensibilizat de un atac de panică, probabil nu vei putea să nu îl bagi în seamă. Dacă ar fi așa de ușor, ai fi făcut-o deja și nu ai mai citi această carte.



RĂSPUNSUL LA INVITAȚIA PANICII

Exersează, exersează, exersează

Când bănuiești că viața sau rațiunea sunt în joc, ai nevoie și de altceva în afară de un dialog cu sine pozitiv care să te ajute. Nimic din ceea ce ar putea spune altcineva nu va fi suficient. Trebuie să îți spui ceva ce știi că este adevărat, din experiența personală. Când auzi întrebarea „dacă am un atac de panică?“, singurul răspuns suficient de puternic să te ajute să te calmezi este ceva de genul: „e în regulă; dacă mă panichez, voi face ce am făcut și data trecută. A funcționat destul de bine“. Propria aducere-aminte că știi cum să întrerupi un atac de panică este singurul lucru care va avea destulă putere să oprească atacul în mod obișnuit. Și există o singură cale să obții asta. Trebuie să exersezi să faci față panicii. Acesta este trucul.

Ai nevoie de antrenament pentru a te descurca cu simptomele de panică — un antrenament treptat, progresiv care, în timp, te va ajuta să-ți dai seama singur că ești în siguranță. Pe măsură ce ajungi să crezi că te poți descurca, din proprie experiență, vei începe să poți opri singur atacurile.

Probabil ai prefera să găsești o metodă care te ajută să îți revii fără a mai simți vreodată senzațiile de panică. Cine nu ar vrea asta? Totuși, aceasta este doar o altă modalitate prin care panica te păcălește. În timp ce aștepti să se inventeze un medicament miraculos sau ca tulburarea de panică să dispară pur și simplu, panica devine un obicei din ce în ce mai adânc înrădăcinat în viața ta.

Metoda care s-a dovedit cea mai eficientă în cazul atacurilor de panică și fobiilor este numită „terapia prin expunere“ — adică expunerea la panică astfel încât să îți poți exersa reacțiile. Asta îți va permite să ai un nou răspuns la întrebarea „dacă am un atac de panică?“. Răspunsul care va funcționa va fi o variație pe tema „Voi face ce am făcut data trecută când am intrat în panică. A părut să meargă destul de bine“.

Este ca atunci când înveți autoapărare. Dacă ai merge la cursuri de

autoapărare și ai lua notițe și ai observa atent, dar nu ai participa la antrenamente, nu ai învăța prea mult. Cu siguranță nu ai căpăta mare încredere în capacitatea ta de autoapărare. Pentru a dezvolta abilități de autoapărare și încredere în acele abilități, ai avea nevoie să exersezi luptându-te cu ceilalți cursanți și cu instructorul.

La fel se întâmplă cu panica. Pentru a-ți dezvolta abilitățile de a face față și încrederea în ele, trebuie, la propriu, să exersezi cu panica.

Partea a doua. Bazele recuperării

8. Păstrarea secretelor și autodezvăluirea

Cine știe despre problemele tale cu atacurile de panică și anxietatea?

Fă o listă. Cine știe cu adevărat despre ele?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor cu probleme de panică, atunci probabil că nu sunt prea multe persoane care știu. Cei mai mulți oameni încearcă să-și țină atacurile de panică în secret, și aceasta este altă componentă a capcanei panicii. Să aruncăm o privire la rolul pe care păstrarea secretului îl joacă în această problemă.

Oamenii găsesc multe scuze pentru a-și păstra panica în secret. Când primesc o invitație sau o cerere să meargă undeva sau să facă ceva care ar putea induce un atac de panică, inventează motive care să justifice răspunsul negativ. Desigur, ar putea spune pur și simplu: „Nu vreau să fac asta. Am probleme cu atacurile de panică și cred că aș putea avea unul dacă merg la acel restaurant“. Dar majoritatea celor cu atacuri de panică se simt prea rușinați și stânjeniți s-o spună atât de direct. Adesea se gândesc că dacă oamenii ar ști despre problemele lor, ar avea probabil o părere mai proastă despre ei — poate ar crede că sunt „nebuni“.

Le-ar putea fi teamă și că dacă își aduc panica în atenția altor persoane, problema s-ar putea agrava cumva. De exemplu, nu vor să îi întrebe cineva din cinci în cinci minute „Ești în regulă?“ pentru că asta i-ar face probabil și mai anxioși. Sau nu vor să pomenească altora despre problema atacurilor de panică fiindcă „Nu este treaba lor“.

Păstrarea panicii în secret este atât de firească, încât mulți oameni nu se gândesc niciodată la o alternativă pentru secret și înșelătorie. Pur și simplu

presupun, fără să se gândească prea mult, că e singura soluție. Când își dau seama că există altă cale, sunt adesea surprinși. „Vrei să spui... doar să fiu sincer?”

Este adevărat că atacurile tale de panică nu te privesc decât pe tine. Lucrul cel mai important este să-ți vezi de treabă într-un mod care îți va maximiza recuperarea. Dacă te hotărăști să spui cuiva despre panică, motivul nu va fi că merită să afle, ci că, vorbind, te va ajuta să-ți revii.

Să ne gândim cum folosesc oamenii secretele și amăgirea și care sunt de fapt rezultatele. Iată câteva exemple tipice:

- Accepi un partener pentru a merge la o petrecere. Îți place persoana respectivă, dar îți faci griji că te-ai putea simți „prins” acolo și că s-ar putea ca partenerul să nu vrea să plece devreme. Inventezi o scuză ca să veniți fiecare cu mașina proprie, astfel încât să fii sigur că poți pleca mai devreme dacă simți că te panichezi.

- Șeful tău îți cere să-ți prezinți activitatea la următoarea ședință și ești de acord, dar în secret plănuiești să nu te duci la serviciu în acea zi cu scuza că nu te simți bine. Lași notițe detaliate la birou astfel încât altcineva să le poată folosi pentru a face prezentarea.

În fiecare caz, scuzele îți oferă o „ieșire”. Ar putea părea un succes. Dar așa cum majoritatea medicamentelor au efecte secundare, unele inofensive, altele dăunătoare, și folosirea secretelor și amăgirii are consecințe.

Efectul secundar nr. 1: Să-ți imaginezi ce e mai rău

Una dintre consecințe este că nu afli niciodată cum ar reacționa de fapt oamenii la secretul tău. În schimb, îți imaginezi cum ar reacționa. Dacă ești ca majoritatea persoanelor cu o tulburare de anxietate, ai tendința să-ți

imaginezi cele mai pesimiste scenarii, cele mai sinistre consecințe „dar dacă“, cum ar fi să crezi că alții vor reacționa cu dezgust și batjocură auzind de teama ta. Prin urmare, ajungi la emoțiile care se potrivesc previziunilor tale disperate — nu realității. Corpul și mintea ta reacționează la cele mai rele profeții ca și cum ar fi adevărate, deși dacă ai întreba, prietenul tău ți-ar spune sincer că nu au niciun temei în realitate.

Adevărul este că, atunci când începi să dezvălui secretul, prietenii vor răspunde în moduri pozitive și mai încurajatoare decât ai anticipat. Efectul secundar al păstrării secretului este, deci, că sistematic te vei simți mai rău decât te-ai simți dacă ai fi mai deschis în privința problemei tale. Păstrarea secretului și scuzele nu rezolvă problemele, ci mai degrabă le mențin și le agravează.

Scrive numele unui prieten apropiat sau al unei rude care nu știe despre atacurile tale de panică.

Cum îți imaginezi că ar reacționa acel prieten dacă i-ai spune azi despre atacurile tale?

■

Cum îl poate ajuta stânjeneala pe cel care suferă de panică

Ce înseamnă dacă ai un atac de panică și te simți stânjenit?

Se întâmplă frecvent. O persoană care are un atac de panică în timpul unui prânz cu un prieten ar putea încerca să ascundă asta și să încheie masa mai repede fără a-și dezvălui suferința. O persoană călătorind cu altcineva în mașină ar putea încerca să îndure atacul de panică până ajung la destinație în loc să-l roage pe șofer să tragă pe dreapta. Este parte a experienței tipice

să te simți stânjenit că ai un atac de panică și să încerci să-l ascunzi.

Acesta poate fi un semnal puternic pe care să-l folosești pentru propriile scopuri constructive.

Când te simți stânjenit în contextul unui atac de panică este pentru că recunoști că nu există „un motiv bun“ să îți fie atât de teamă, că frica ta este exagerată și irațională. Îți dai seama că nu ești în pericol cu adevărat, și totuși oricum te temi.

Aceasta este o formă foarte utilă de feedback. Când te simți stânjenit ca reacție la un atac de panică este o aducere-aminte că te confrunți cu un disconfort, nu cu un pericol. Poți folosi această stânjeneală ca pe un semnal, o aducere-aminte: ceea ce trebuie să faci acum este să tratezi panica drept disconfort. Asta înseamnă să accepți panica și să lucrezi cu ea.

■

Dacă situația ar fi inversată și prietenul tău ți-ar spune dintr-odată că suferă de atacuri de panică recurente, cum ai reacționa?

Ținând cont de toate astea, crezi în continuare că păstrarea secretului este justificată?

Efectul secundar nr. 2: Să te simți ca un impostor

O altă consecință este că, atunci când ții ceea ce tu consideri a fi un secret „întunecat“, ai tendința să-ți desconsideri realizările și relațiile cu alții. Este ușor să crezi că dacă oamenii „ar ști adevărul“ despre tine, nu te-ar mai plăcea la fel de mult, nu te-ar mai respecta sau nu ar vrea să îți mai fie prieteni. Dacă tu consideri că ai înșelat oamenii, este dificil să găsești consolare în reușite sau relații.

Ironia este că de obicei exact oamenii cu secretul, nu prietenii lor, sunt cei păcăliți. În general sunt oameni buni, împliniți, ușor de plăcut. Fobiile lor, oricât de problematice ar fi, nu le schimbă valoarea ca persoană. Dar nu vor înțelege asta până nu dezvăluie secretul, spunându-le oamenilor despre problema lor și dându-și seama că sunt în continuare acceptați și apreciați.

Dacă ți-ai întreba prietenul sau ruda chiar acum dacă te consideră o persoană bună, realizată, plăcută, ce crezi că ar spune?

Ce reușite și calități ar putea indica în sprijinul acestei păreri?

Dacă ai dezvălui atacurile de panică secrete, despre care dintre aceste realizări și calități și-ar schimba probabil părerea?

Efectul secundar nr. 3: Îngrijorare și anxietate mai mari

O a treia problemă cu păstrarea secretului este că, atunci când mergi undeva cu alte persoane, ai putea fi atât de preocupat să menții secretul și să-i împiedici pe ceilalți să-ți observe teama, încât nu te poți bucura pe deplin de ocazia respectivă. Un fel de trac — „dacă nu îmi joc bine rolul?” — poate contribui la percepția ta că ești „prins”, făcându-te trist, anxios și cu șanse mai mari să ai un atac de panică.

De exemplu, când unii oameni se aventurează să iasă la un restaurant, se asigură că dacă devin foarte anxioși se pot scuza și se pot duce la baie, poate ca să-și dea cu apă rece pe față și să fie singuri câteva minute. Dar se și îngrijorează: dacă trebuie să se ducă la baie de mai multe ori? Nu se va întreba însoțitorul ce e în neregulă? Sunt atât de hotărâți să evite această

potențială atenție, încât decid să se limiteze la o singură vizită la baie. Apoi, hotărăsc că trebuie să păstreze acea vizită pentru o „urgență reală”, așa că, de fapt, nu se pot duce la baie deloc. Efortul lor de a păstra secretul îi face să se simtă și mai prinși și mai predispuși la panică.

Te poți gândi la vreo modalitate prin care „căile de salvare” ajung până la urmă să te facă să te simți și mai blocat?

Efectul secundar nr. 4: Izolarea socială

O altă problemă, desigur, este că atunci când capeți obiceiul să găsești scuze ca să refuzi invitații, prietenii tăi vor observa. Dacă o faci constant, după o vreme oamenii își vor face propriile idei despre motivele pentru care îi tot refuzi. Dacă nu cunosc motivul real, vor presupune probabil că nu îți place compania lor și ar putea renunța să păstreze legătura cu tine. Atunci poți deveni izolat din punct de vedere social și mai blocat în fobiile tale.

Gândește-te la o întâmplare recentă când ai inventat o scuză pentru a evita o întâlnire cu un prieten mai degrabă decât să dezvălui că panica a fost motivul pentru care nu ai vrut să mergi. Cine te-a invitat și la ce eveniment?

Ce scuză ai oferit?

Cum a reacționat prietenul tău?

Cum te-ai simțit din punct de vedere emoțional?

Cu excepția cazurilor foarte neobișnuite, recomand dezvăluirea secretului. Cei mai mulți oameni vor reuși să se ocupe de recuperare mai bine când înlocuiesc păstrarea secretului cu autodezvăluirea selectivă. Asta nu înseamnă că trebuie să spui tuturor persoanelor pe care le cunoști toate detaliile despre problemele tale. În schimb, urmează acești doi pași:

- Identifică acele situații și relații în care autodezvăluirea te-ar putea ajuta cu recuperarea sau cu vreun alt aspect important în viață, cum ar fi păstrarea prietenilor.
- În cazul fiecărei persoane căreia alegi să îi dezvălui problema ta, plănuiește și fii atent când hotărăști ce anume vei dezvălui și cum.

Evaluează costurile și beneficiile dezvăluirii selective

Iată un exercițiu care te va ghida pentru primul pas. Gândește-te la trei prieteni sau membri ai familiei despre care știi că îți vor binele. Deoarece autodezvăluirea este un proces de învățare, începe cu oamenii care te susțin cu adevărat. Deocamdată, nu fi preocupat de abilitatea lor de a înțelege problema, ci doar de calitatea relației pe care o au cu tine. Identifică prima persoană mai jos și răspunde la fiecare întrebare despre acea persoană.

Nume

Care sunt avantajele păstrării secretului?

Care sunt efectele secundare negative ale păstrării secretului?

Care sunt potențialele beneficii ale dezvăluirii?

Care sunt potențialele efecte secundare negative ale dezvăluirii?

Folosește această schemă pentru a identifica și a evalua costurile și beneficiile păstrării secretului despre panica și fobiile tale în cazul unui prieten sau rude. Încearcă să definești riscurile și problemele reale, nu doar disconfortul emoțional. De exemplu, te-ai putea gândi că te vei „simți stânjenit“ dacă divulgi ceva despre problemele tale. Dar să te simți stânjenit, oricât de neplăcut ar fi, este doar o emoție, și pe deasupra una temporară. Uneori, oamenii echivalează stânjeneala cu un fel de cădere nervoasă sau o criză de plâns care va dura pentru totdeauna. Dar dacă prevezi o reacție emoțională negativă când vei spune cuiva despre problemele tale cu panica, încearcă să identifici exact care va fi consecința acelei emoții negative.

Similar, „să te simți bine“ în privința ta ca rezultat al autodezvăluirii nu spune întreaga poveste. Dacă să spui cuiva despre problemele tale te ajută să te simți mai bine, la ce evenimente sau schimbări concrete ar putea duce asta?

Redu costurile și beneficiile la consecințe reale, nu doar la emoții. Când identifici o emoție drept consecință, întreabă-te: „și dacă simt asta, care vor fi rezultatele acestui sentiment?“ și repetă până când descoperi rezultatele reale, dacă există.

Folosește acest exercițiu ca să iei în calcul câteva persoane pentru posibila autodezvăluire. Adu-ți aminte că motivul pentru a face autodezvăluirea este să crezi un beneficiu pentru tine, ceva care te va ajuta în eforturile de

recuperare. Să sperăm că vei găsi mai multe persoane cu care o discuție sinceră ar fi foarte utilă.

Nume

Care sunt avantajele păstrării secretului?

Care sunt efectele secundare negative ale păstrării secretului?

Care sunt potențialele beneficii ale dezvăluirii?

Care sunt potențialele efecte secundare negative ale dezvăluirii?

Nume

Care sunt avantajele păstrării secretului?

Care sunt efectele secundare negative ale păstrării secretului?

Care sunt potențialele beneficii ale dezvăluirii?

Care sunt potențialele efecte secundare negative ale dezvăluirii?

Utilizarea autodezvăluirii

Dacă decizi că este în interesul tău să faci o dezvăluire selectivă, iată câteva sugestii despre cum să procedezi.

Mai întâi, spune persoanei că ai ceva de discutat și fixează un interval de timp. Nu încerca să introduci subiectul într-o conversație oarecare, de parcă tocmai ți-ar fi trecut prin minte. Cea mai bună metodă este să telefonezi prietenului sau membrului de familie și spune-i că ai vrea să vă întâlniți și să discutați ceva. Rezervă-ți în jur de o oră, astfel încât niciunul dintre voi să nu se simtă presat de alte obligații. Alege un loc unde să aveți destulă intimitate. Este în regulă să purtați discuția la masă sau cu ceva de băut (doar băuturi nonalcoolice) dacă vrei, dar nimic atât de extins încât să fie în calea obiectivului principal. Sau plănuiește conversația pentru o plimbare, ca să vă puteți mișca în timp ce vorbiți. Dacă prietenul vrea să știe care este tema discuției, explică-i pur și simplu că ți se întâmplă ceva despre care ai vrea să vorbești, sau ceva de genul ăsta. Nu fi foarte misterios, dar respectă planul de a programa discuția în loc să vorbești chiar atunci, la telefon.

Când vă întâlniți, treci la subiect cât de repede este rezonabil. Pentru a evita să devii mai anxios, ține flecăreala la minimum. Poate că prietenul așteaptă ca tu să aduci subiectul în discuție. Treci direct la asta, chiar dacă în mod firesc te vei simți neliniștit. Dă-ți voie să ai orice reacție ai avea. Rezistența doar o va agrava. Dacă crezi că probabil vei plânge, adu suficiente șervețele.

Iată o introducere tipică pe care o poți adapta propriilor scopuri:

„Mulțumesc că ai venit. Voiam să vorbesc cu tine pentru că am niște probleme. Se petrece ceva cu mine și cred că mă va ajuta să vorbesc puțin

despre asta, ca să nu car povara unui secret. Nu sunt pe moarte și nu vreau să iau bani cu împrumut. De fapt, nu îți voi cere să faci nimic, pur și simplu mă voi simți mai bine să scap de acest secret.

Poate ai observat că în ultima vreme am evitat niște lucruri, de exemplu _____ . Asta, pentru că am atacuri de panică. Știi ceva despre atacurile de panică?“

Apoi explică puțin despre atacurile de panică, modul în care te afectează și cum te determină să eviți anumite activități. Oamenilor care nu au avut niciodată un atac de panică le e deseori greu să înțeleagă, așa că iată o sugestie. Majoritatea oamenilor par să știe mai multe despre claustrofobie. De obicei, „înțeleg“ că o persoană se poate speria foarte tare, irațional, într-un spațiu mic, închis. Așa că poți explica: este ceva similar claustrofobiei, nu legat neapărat de spațiile mici, însă simți ceva asemănător claustrofobiei în alte condiții — când e aglomerat sau nu poți ieși (de exemplu, de pe autostrăzi) sau în oricare alte circumstanțe care sunt factori declanșatori în cazul tău. Poți sugera cărți sau site-uri de internet unde pot găsi informații suplimentare (vezi și secțiunea „Resurse“ de la finalul acestei cărți). Dar adu-ți aminte: prietenii tăi nu trebuie să înțeleagă perfect. Autodezvăluirea este spre beneficiul tău, nu al lor.

Când prietenul vrea să știe cum te poate ajuta, spune-i că cel mai important este ca dacă ți se face teamă când ești cu el/ea, vrei să te simți liber să-i zici că te simți rău în loc să încerci să-ți ascunzi starea. Nu trebuie să faci nimic, doar să fie receptiv dacă îi ceri ajutor sau înțelegere la momentul respectiv. Vrei să știe că nu este o urgență de natură fizică, nu trebuie să se uite la tine tot timpul și să întrebe dacă ești în regulă. Pe scurt, îi spui asta ca să nu fii nevoit să ții secretul și să poți fi tu însuși în compania lui/ei.

Odată ce ai spart gheața cu această persoană, vei fi liber să gestionezi amenințarea panicii în mod diferit pe viitor. De exemplu, dacă ești la restaurant cu acest prieten, având în vedere că nu mai este un secret, îi poți spune că dacă ai un atac de panică, s-ar putea să fie nevoie să te scuzi și să te duci la baie, să faci o plimbare prin parcare sau chiar să închei masa dacă e necesar, și îi poți explica ce vrei și ce nu vrei să faci în acele condiții. Asta te

va ajuta să te simți mai puțin prins și conștient că există opțiuni mai bune, astfel încât probabilitatea să te panichezi va fi mai mică.

Lucrând cu o persoană de sprijin

Majoritatea oamenilor care au atacuri de panică au descoperit că se pot aventura în afara „zonei de siguranță” și a „activităților de siguranță” când sunt însoțiți de o „persoană de sprijin” (numită și „persoană de siguranță”). Dacă eviți anumite tipuri de drumuri sau magazine mari aglomerate, s-ar putea să le tolerezi când persoana de sprijin merge cu tine. Mulți oameni care se tem de călătoriile cu avionul descoperă că deși le este frică să zboare singuri, se pot descurca dacă persoana de sprijin îi acompaniază. Oamenii care suferă de panică încă se tem, chiar și cu persoana de sprijin alături, și încă pun limite la ceea ce fac sau la locurile în care merg, dar limitele sunt mai puțin stricte.

Ai putea fi într-o situație de care te temi — un magazin, de exemplu — în compania persoanei de sprijin. El sau ea este la raionul de cereale, în timp ce tu ești în secțiunea ulei și oțet. Cât cauți un ulei de măsline bun, simți un val de panică. Respirația îți devine greoaie. Tocmai când simți că se declanșează atacul de panică, persoana de sprijin apare cu o cutie de cereale cu stafide. Te simți mai bine imediat și continuați să faceți cumpărăturile împreună.

Poate părea un miracol, dar adevărul este că o persoană de sprijin nu trebuie să facă altceva decât să fie acolo. De fapt, o hologramă sau un miraj al persoanei de sprijin ar funcționa la fel de bine. O persoană de sprijin este de fapt un fel mai special de „obiect de sprijin”, precum o sticlă cu apă sau un flacon de Xanax. Este ca un panou portabil care îți aduce aminte: „Vei fi în regulă!”

Ușurarea și efectul de calmare pe care le simți vin de la tine, nu de la persoana de sprijin. Este ca relația dintre o trupă și liderul acesteia. Liderul dă semnalul de începere, dar trupa cântă. Persoana de sprijin îți dă semnalul de

relaxare, dar tu te relaxezi.

Din păcate, majoritatea oamenilor cu panică nu recunosc sau cred asta. Tratează persoana de sprijin ca pe o sursă magică de siguranță. Atâta vreme cât fac asta, și nu pot admite că ei sunt sursa propriului confort, nu persoana de sprijin, continuă să se simtă vulnerabili și depinzând de alții. Asta îi menține fobici și mai predispuși să aibă atacuri de panică recurente.

Majoritatea oamenilor care folosesc obiecte de sprijin și persoane de sprijin le consideră utile, nu nocive — și sunt utile, pe termen scurt.

Dar să te bazezi pe o persoană de sprijin pe termen lung îți va întârzia, poate bloca, recuperarea.

■

Regulile de bază în privința persoanei de sprijin

Iată câteva reguli de bază pentru ca munca ta cu o persoană de sprijin să fie cât mai productivă posibil. Dacă deja lucrezi cu o persoană de sprijin, evaluează acea relație pentru a vedea cât de bine urmezi aceste instrucțiuni. Dacă le urmezi pe toate, grozav. Munca ta cu acea persoană de sprijin va fi probabil pozitivă și productivă. Dacă nu, analizează aceste instrucțiuni împreună cu persoana de sprijin și încearcă să schimbi modul în care lucrați împreună.

1. Tu iei toate deciziile, nu persoana de sprijin.

Tu ești în control. Persoana de sprijin este pe locul doi. Indiferent dacă deciziile tale sunt sau nu în concordanță cu principiile expunerii progresive (vezi Partea a treia), tu ești responsabil de toate deciziile, nu persoana de sprijin. Dacă tu hotărăști să scurtezi o ședință de expunere pentru că nu te simți în stare în acea zi, este o abatere de la principiile expunerii progresive, dar este decizia ta.

2. Tu gestionezi toate activitățile.

Trebuie să aveți un acord clar că persoana de sprijin nu va prelua nicio funcție-cheie. De exemplu, dacă ești în terapia prin expunere la șofat, tu conduci permanent. Dacă intri în expunere cu ideea că persoana de sprijin poate fi șofer de rezervă, îți va reduce șansa de a simți anxietate, care reprezintă exact obiectivul exercițiului de expunere.

3. Persoana de sprijin nu îți spune ce să faci, dar îți oferă aduceri-aminte despre ce plănuiai să faci.

Persoana de sprijin se află acolo pentru a fi martor la eforturile tale, pentru a vedea lucruri pe care tu nu le observi din cauza anxietății și pentru a-ți aduce aminte de planurile tale. Persoana de sprijin ar spune în mod util lucruri precum:

- „Văd că-ți ții respirația. Vrei să faci exercițiile de respirație?”
- „Vrei să completezi un jurnal al stărilor de panică?”
- „Observ că ai devenit dintr-odată foarte tăcut, ai un atac de panică?”
- „Știu că ești speriat, e un antrenament bun, nu te lăsa!”

■

4. Persoana de sprijin nu încearcă să te protejeze de teamă.

Persoanele de sprijin îți permit să capeți antrenamentul cu panica de care ai nevoie pentru recuperare. Nu oferă garanții în privința siguranței personale, nu îți promet că te vor proteja de suferință și nu te asigură că nu are de ce să-ți fie teamă. Nici nu îți distrag atenția în încercarea de a-ți minimiza frica.

5. Include prezența și absența persoanei de sprijin în ierarhia sarcinilor de expunere.

Odată ce ești suficient de comod cu o anumită sarcină când ești însoțit de persoana ta de sprijin, începe s-o efectuezi fără acea persoană. Dacă presupune să conduci pe o anumită porțiune de șosea, lasă persoana de sprijin într-un loc convenabil și condu. Mergi cu ascensorul în timp ce persoana te așteaptă în hol. Fă-ți cumpărăturile când el/ea așteaptă în parcare, și tot așa. Ai nevoie de o persoană de sprijin pe care nu o deranjează să fie lăsată undeva cât tu exersezi. (Întotdeauna adu-ți aminte să o iei din acel loc, înainte de a te întoarce acasă.)

6. Să ai un plan pentru a diminua treptat prezența persoanei de sprijin.

Asta poate fi ceva atât de simplu precum un acord că veți lucra împreună timp de o lună cu o anumită frecvență, și apoi veți revizui stadiul în care te afli pentru a reduce implicarea persoanei de sprijin cât mai curând posibil.

7. Asigură-te că persoana de sprijin știe că este de fapt persoana ta de sprijin.

Am văzut situații în care oamenii foloseau în secret un prieten sau o rudă ca persoană de sprijin fără să spună asta. Făceau asta invitând persoana să-i însoțească în diverse locuri și bazându-se pe compania ei fără a-i explica rolul pe care îl juca. Acesta este cel mai clar caz al unei persoane de sprijin ca „panou“, dar nu este un exercițiu bun. În afară de faptul că este oarecum necinstit și manipulator, creează o stare constantă de tensiune în privința disponibilității acestei persoane și o nevoie permanentă de a inventa minciuni nevinovate și alte ficțiuni care de obicei te fac mai agitat.

■

Dacă ești disponibil și capabil să începi munca de expunere descrisă în Partea a treia fără o persoană de sprijin, bravo ție! Vei economisi timp și efort pe termen lung, pentru că nu va mai trebui să te bazezi pe altcineva în stadiile de

început și nu va mai trebui să reduci treptat implicarea persoanei respective în stadiile de mai târziu. Dar mulți oameni pur și simplu nu se simt capabili să înceapă pe cont propriu. Dacă alternativa este evitarea, atunci, te rog, folosește ajutorul unei persoane de sprijin. Doar recunoaște faptul că va trebui să-i reduci treptat prezența cât mai curând posibil. Să renunți la persoana de sprijin va reprezenta un pas important în recuperarea ta.

Când alegi o persoană de sprijin, vrei pe cineva pe care te poți baza și care îți poate acorda timp, fiindcă nu vrei să anuleze când tu ești pregătit mental să ieși și să faci muncă de expunere. Îți dorești pe cineva care îți vrea binele. Vrei pe cineva care poate fi un bun ascultător, care poate auzi ce spui și lucra cu asta în loc să substituie propria judecată. Vrei pe cineva care să-ți respecte confidențialitatea și să-ți păstreze intimitatea. Mai presus de toate, vrei pe cineva care are suficientă distanță emoțională față de problemele tale încât să fie mulțumit să te lase să lucrezi în propriul ritm. Nu vrei pe cineva care se grăbește foarte tare să te faci mai bine, fie pentru că urăște să te vadă suferind, fie deoarece s-a săturat să se ocupe de cumpărături.

Este adesea mai bine să apelezi la un prieten bun ca persoană de sprijin, și nu la partenerul de viață. Partenerii de viață pot fi bune persoane de sprijin dacă pot lăsa restul relației deoparte atunci când ieși pentru expunere. Dar dacă partenerul nu poate face asta, alege pe altcineva (și explică-i soțului/soției ca să nu se simtă lăsat/ă pe dinafară). Ai putea compara situația cu modul în care unii părinți — părinți buni — nu pot găsi distanța emoțională necesară pentru a-și învăța copiii să conducă. De aceea școlile au profesori de educație rutieră.

9. De unde vin emoțiile?

Dacă ai avea probleme cu un aparat electrocasnic, te-ar putea ajuta instrucțiunile de folosire. Practic, ți-ar spune cum funcționează aparatul, ți-ar descrie tipurile de probleme și defecțiuni care pot apărea și ar sugera soluții.

Din păcate, tu și emoțiile tale nu sunteți echipați cu un manual. Dacă ar exista, ar fi foarte util. Îmi aduc aminte de o femeie care se străduia să explice la o întâlnire de grup de ce continua să fie copleșită de atacurile de panică, deși știa că nu va muri sau înnebuni din cauza lor. A tot vorbit o vreme, încercând diverse explicații, și până la urmă a nimerit una care se potrivea destul de bine. „Emoțiile îmi depășesc pur și simplu logica“, a spus ea.

Aceasta se întâmplă în multe tulburări de anxietate. Oamenii nu au astfel de probleme pentru că sunt proști, neinformați, slabi sau fiindcă își caută scuze. Însă emoțiile le depășesc logica.

Se întâmplă unor milioane de oameni, cu tot felul de temeri, fobii, griji, obsesii și alte probleme de anxietate. Li se face teamă. Cred că asta e ceva rău — probabil de rău augur sau periculos într-un fel — și îi rezistă. Încearcă să se convingă că nu le e frică, o reprimă sau scapă cumva de ea. Asta îi face să se teamă și mai tare și tot crește, neliniștea ducând la și mai multă neliniște, până când pare scăpată de sub control.

Nu este, desigur, doar pare așa. Am cercetat asta în Capitolul 3, când ai analizat ce ți s-a întâmplat în realitate în urma unui atac de panică. Ideea de bază este că te sperii, și apoi ți se face teamă fiindcă îți este teamă, și te sperii tot mai tare până când, dintr-un motiv oarecare, episodul respectiv se încheie. Apoi revii la ce făceai — până data următoare.

Oamenii pot deveni împiedicați, ba chiar blocați de temeri pe care ei înșiși le recunosc ca fiind nerealiste. Majoritatea oamenilor care se tem de zbor deoarece cred că avionul lor se va prăbuși admit că, din punct de vedere statistic, aviația comercială este cea mai sigură modalitate de a călători. Dar

faptul că știu asta nu îi scapă de teamă.

Oamenii care sunt îngroziți când se ridică să țină o prezentare știu că publicul nu îi va răni sau urî, dar tot li se face frică. Cam la fel se întâmplă cu cei care se tem de ascensoare sau suferă de alte fobii. Persoanele care se tem că vor vomita știu că se întâmplă frecvent și că rata de supraviețuire este practic 100%, dar asta nu face teama să dispară. În cazuri extreme, se știe că oamenii s-au temut că le va exploda capul sau că mintea li se va detașa cumva de corp și nu se va mai întoarce niciodată. Aceste temeri persistă chiar dacă cei care suferă de fobia respectivă sunt perfect conștienți că nu se va întâmpla. Simpla înțelegere a faptului că fricile sunt nerealiste nu le face să se sfârșească. De fapt, asta îi face adesea pe oameni să se simtă și mai agitați, deoarece cred că „ar trebui să știe mai bine“, așa că se supără pe ei înșiși — fiindcă se simt supărați. Încearcă și mai tare să scape de teamă, și acel efort îi face să le fie și mai frică.

Acest proces circular e destul să te amețească.

Când înțelegi cum funcționează emoțiile, poți să reacționezi în moduri care să te calmeze în loc să te deranjeze și mai tare. Astfel, îți poți crea un „manual de funcționare“ pentru emoțiile tale.

De unde vin emoțiile? Ce produce emoțiile specifice pe care le simți?

Cei mai mulți oameni presupun că răspunsul este că evenimentele cauzează emoții: dacă ți se întâmplă ceva bun, te simți bine și dacă se întâmplă ceva rău, te simți rău. Potrivit acestei credințe comune, emoțiile sunt, la propriu, ce îți dă viața. Dar dacă asta ar fi adevărat, ar însemna că nu avem nicio putere asupra emoțiilor noastre. Ar trebui să depindem de alții și de evenimentele exterioare pentru schimbările care ne-ar face să ne simțim mai bine. Ar trebui să facem cumva ca lumea să ne ofere numai lucruri bune. Considerând emoțiile ceva ce nu putem controla, ce ni se întâmplă pur și simplu, precum vremea asta, ne face să ne simțim neajutorați. Mai mult, există motive clare să credem că nu este chiar adevărat.

Să zicem că ești la un curs și dai un examen la care toată lumea a luat aceeași

notă - B. Ce ai prevedea în privința reacțiilor emoționale ale studenților?

☐ Toți ar avea aceeași reacție emoțională.

☐ Persoane diferite ar avea reacții emoționale diferite.

Oameni diferiți ar avea reacții diferite, nu? De ce crezi că oamenii reacționează diferit la același eveniment?

Dacă ai răspuns că reacțiile oamenilor depind de „ceea ce cred“ despre un eveniment, în acest caz, sensul pe care fiecare persoană îl dă notei 8 — ești pe calea cea bună. Oamenii care se consideră studenți de nota 6 (sau mai mică) ar crede că 8 este o notă destul de bună și ar fi fericiți. Perfecționiștii care cred că orice notă sub 10 este prea mică ar fi nefericiți.

Iată un alt exemplu, unul care arată cum această concepție greșită despre emoții s-a răspândit complet în cultură și în limbă. Când cineva îți povestește despre vizita la un club de comedie, va spune adesea despre comic: „M-a făcut să râd“. Dar ai observat că la majoritatea glumelor numai unii oameni râd? De ce comicul nu îi „face“ pe toți să râdă? Nu ar ajunge să joace în Tonight Show mai repede? Adevărul este că de fapt el nu face pe nimeni să facă nimic. El spune o glumă, dar oamenii din public îi dau sens. Dacă râd sau nu depinde de înțelesul pe care i-l dau.

Dacă cineva aruncă o găleată cu apă spre mine și are țintă bună, o să fiu leocă, indiferent ce părere am despre asta. Este o consecință pur fizică la ceva ce universul exterior îmi face. Dar dacă cineva mă insultă, consecința nu este nici pe departe automată. Reacția mea depinde de ce anume îmi spun că înseamnă insulta.

Gândește-te la următoarele scenarii în care ai putea fi insultat. Te aștepti la

aceeași reacție emoțională în fiecare caz, sau la reacții diferite?

- Cel mai bun prieten te face leneș.
- Un cerșetor de pe stradă te numește leneș.
- Un turist te face leneș în germană.
- Un actor citește replica dintr-un scenariu: „Ești un leneș“.
- Un comic te face leneș.
- Mama ta te numește leneș.
- Mama mea te numește leneș.
- Fiul tău în vârstă de doi ani te face leneș.

Înțelegi ce vreau să spun? Reacția ta este puternic influențată de ce îți spui că înseamnă. O găleată cu apă aruncată spre tine înseamnă că te uzi, punct. Dar când ți se aruncă o insultă, reacția ta depinde de ce anume crezi despre insultă, despre persoana care o spune, context etc.

■

Un manual al emoțiilor

Dacă am avea un manual al emoțiilor noastre, ar include aceste puncte importante:

1) Gândurile noastre modelează emoțiile pe care le simțim.

Sensul pe care îl dăm evenimentelor — modul în care considerăm diverse evenimente drept bune sau rele — ne influențează emoțiile.

2) Indiferent dacă gândurile noastre sunt adevărate sau false, tot ne vor modela emoțiile.



Nu contează cât de adevărate sau de false sunt gândurile noastre; tot ne modelează emoțiile. De exemplu, dacă un casier la bancă ar scăpa pe jos o carte fără să vezi, făcând un zgomot brusc, ai putea presupune că e un foc de armă și te-ai speria. Totuși, dacă ai vedea când îi cade cartea, ai ști că e ceva inofensiv și nu ai avea o reacție emoțională puternică. Orice ai crede, îți va modela și „colora“ reacția emoțională.

3) Emoțiile ne sunt influențate de gânduri chiar când, sau poate mai ales atunci când, nu suntem atenți la acele gânduri.

Unul dintre motivele pentru care oamenii cred că emoțiile sunt produse de evenimente externe este că poate nu observă sau nu își aduc aminte gândurile care le-au precedat. Când îi întreb pe oameni la ce se gândeau chiar înaintea unui atac de panică sau a unei izbucniri de furie, primul răspuns este adesea că nu se gândeau la nimic — că emoțiile și senzațiile fizice au apărut „din senin“. Pare așa, deoarece emoția pe care au simțit-o a fost atât de puternică, încât a atras toată atenția și memoria. Când analizează situația obiectiv, oamenii își pot aminti de obicei gânduri și imagini subtile care au precedat emoția. Adevărul este că gândim în permanență. Rar există vreun moment când „nu ne gândim la nimic“, chiar și când dormim. Nu întotdeauna suntem atenți la ce gândim — sau chiar observăm că gândim..., dar o facem.

4) Putem deveni în mod inconștient repetitivi și „blocați“ în gândurile noastre, ceea ce ne face să rămânem „împotmoliți“ în cicluri emoționale.

Există motive să credem că gândurile sunt ca alte obiceiuri — odată ce căpătăm un anumit mod de gândire, avem tendința să-l păstrăm, gândind automat fără a ne rezerva timp să analizăm sau să punem sub semnul întrebării validitatea gândurilor noastre.

5) Când ne opunem gândurilor fobice, le dăm adesea mai multă energie. Expunerea intenționată la aceste gânduri le lipsește de energie.

Cu cât încerci mai mult să te protejezi de gândurile înfricoșătoare, cu atât emoțiile îți vor depăși logica. Dacă în schimb accepți aceste gânduri și lucrezi cu ele, vei descoperi că îți revii mai repede.

■

Pe scurt, majoritatea emoțiilor sunt în mare parte modelate de gândurile noastre. Sunt reacții la ce ne spunem că se întâmplă, mult mai mult decât la ce se întâmplă de fapt.

Toate astea sugerează că jucăm un rol în emoțiile pe care le simțim, nu suntem doar destinatari pasivi ai acestor emoții. Gândurile noastre au o influență puternică asupra emoțiilor. De aceea, atunci când nu avem emoțiile pe care le dorim, are sens să ne analizăm mai atent gândurile.

Aceasta este partea „cognitivă” a abordării cognitiv-comportamentale în tratarea atacurilor de panică, pe care o vom discuta mai detaliat în această carte.

Încă un punct foarte important. Gândurile au o mistică puternică. Tindem să considerăm gândirea o activitate care ne separă de restul regatului animalelor, să credem că abilitatea de a gândi este rezultatul a miliarde de ani de evoluție, cel mai bun și mai nobil produs creat de Dumnezeu și univers.

Și, bineînțeles, fiecare dintre noi tinde să creadă că propriile gânduri sunt în special bune. Cu excepția cazului în care avem un motiv deosebit să ne gândim la ele, tindem să presupunem automat că gândurile noastre sunt, toate, descrieri adevărate și utile ale lumii și ale locului pe care îl ocupăm în

ea. Știm că sunt șanse mari ca prietenii și rudele să se înșele în gândurile lor, dar presupunem că ale noastre sunt foarte exacte și valide.

Nu este o chestiune de mândrie, ci e un lucru valabil atât pentru oamenii care au o stimă de sine scăzută, cât și pentru cei care consideră că stima lor de sine este ridicată. Deși mândria pe care o avem în calitate de „autori“ ai gândurilor noastre este un factor important, credința noastră în corectitudinea propriilor idei are de-a face mai mult cu modul automat, inconștient, în care gândim.

Explorând impactul emoțional al gândurilor

Să analizăm un alt aspect al gândurilor problematice făcând un experiment. Ia cel mai înfricoșător gând pe care îl ai în timpul unui atac de panică și pune-l într-o întrebare formată dintr-o singură propoziție care combină teama ta inițială de tip „dar dacă“ cu o descriere a consecinței catastrofale de care te temi. Iată câteva exemple:

- Dacă bag mâncare în gură, mă înec cu ea și mor?
- Dacă rămân blocat în ascensor tot weekendul și țip până înnebunesc?
- Dacă intru în panică la restaurant, se sparge un anevrism și rămân paralizat?
- Dacă o să cad de pe pod, sunt prins sub apă și mă asfixiez lent?

- Dacă mă panichez la o petrecere, am o cădere nervoasă și îmi petrec restul vieții într-un spital?

Acum, scrie una proprie:

Okay, acum rostește-ți teama lent, cu voce tare, de 35 de ori. Există un motiv terapeutic serios, așa că fă-o chiar acum, înainte de a te autoconvinge să nu o faci. Nu te opri — spune-o de 35 de ori.

Ce ai observat? Vreo surpriză?

Cum s-a comparat ultima repetare cu prima rostire în privința efectului emoțional asupra ta? Ai descoperit că ultima dată a avut un impact emoțional mai redus față de prima?

Dacă ai observat că gândul și-a pierdut din „încărcătura” emoțională când l-ai tot repetat, atunci tocmai ai descoperit o nouă metodă să te ajuți să faci față gândurilor care produc atacuri de panică. În loc să încerci să-ți scoți gândul din minte cumva, „certându-te” cu el sau distrăgându-ți atenția — fă cum ți-ai propus și repetă gândul cu voce tare.

Dacă recunoști acest experiment drept ceea ce este — exersarea expunerii la un gând neplăcut — totul capătă sens. Această repetare e ceea ce se numește procedură de desensibilizare. Gândul devine mai puțin deranjant dacă îl repeți mai mult fiindcă te desensibilizezi. Nu este mai bine decât să încerci să ții gândul afară din minte și să devii și mai sensibil la el?

10. Regula Opuselor

Iată o regulă pe care o vei considera probabil foarte utilă:

Când ai un atac de panică, devino conștient de reacția instinctivă — și fă exact opusul.

Nu este o greșeală de tipar.

Poate părea radical sau bizar, ca o variantă de psihologie inversă scăpată de sub control. Dar Regula Opuselor este o reacție puternică și utilă la capcana panicii.

Așa cum am văzut, panica te umple cu senzații puternice care te păcălesc să crezi că ești în pericol. Capeți proverbiala „teamă de teamă” și încerci să te protejezi de frică. Asta îți agravează problema. Fobiile nu sunt cauzate de o boală, de un dezechilibru chimic sau de vreo tulburare îngrozitoare care te atacă. Fobiile sunt rezultatul autoapărării excesive.

Sunt rezultatul faptului că îți urmezi instinctul de a te proteja de teamă. Acest instinct îți dă în mod sistematic sfatul greșit atunci când te panichezi. Îți spune să lupți, să fugi, să rezisti și să te zbați. Ar ajuta dacă problema ar fi pericolul. Dar când problema este disconfortul, doar o agravează.

Imaginează-ți că ești pierdut în pădure cu o busolă dereglată care arată întotdeauna sudul în loc de nord. Așteaptă — nu o arunca! Tot poți folosi acea busolă ca să găsești drumul spre casă. Trebuie doar să-ți aduci aminte să mergi în direcția opusă celei indicate de ea.

În același mod, chiar dacă instinctul te sfătuiește greșit, tot îl poți folosi ca

ghid în timpul unui atac de panică. Trebuie doar să „rotești” sfatul și să faci opusul a ceea ce îți spune.

Capcana panicii este diabolică. Te păcălește să reacționezi exact în modul care va face panica mai puternică și mai durabilă. Practic, este infrațiunea perfectă. Chiar când ești păcălit, te gândești că te salvezi cumva. La asta se referă oamenii când spun lucruri de genul „Știu că înrăutățesc situația” sau „Îmi sunt cel mai mare dușman”.

Regula Opuselor îți oferă o modalitate de a scăpa de truc.

Opusul panicii

Ia-ți câteva minute să te gândești cum urmarea Regulii Opuselor ți-ar schimba reacția tipică la un atac de panică serios. Cei mai mulți oameni, când au un atac de panică, fac unele lucruri aproape automat. Își țin respirația, își încordează mușchii picioarelor, spatelui și maxilarului, își arcuiesc umerii, caută disperati o ieșire și încearcă să-și ascundă teama.

Ce faci tu de obicei? Fă o listă cu reacțiile automate. Pentru fiecare dintre ele, scrie cum te afectează.

REAȚII EFECT

Care ar fi opusul pentru fiecare dintre reacțiile de mai sus și cum ar schimba fiecare reacție opusă modul în care simți în acea situație?

Regula Opuselor te va ajuta probabil foarte mult când vei lucra la propriul program de expunere progresivă. Deocamdată, doar ține-o minte și plănuiește să-ți pui întrebările de mai jos data următoare când simți panică:

- Este disconfort sau panică?
- Ce îmi spune instinctul acum?
- Care este opusul?

Nici nu trebuie să te obligi să folosești această strategie. Doar gândește-te și vezi ce reacții opuse îți sugerează data următoare când te panichezi.

■

Teamă pe podul Golden Gate

Iată un exemplu din viața personală care ilustrează aplicarea Regulii Opuselor. Îmi e teamă de înălțimi în anumite condiții — înălțimi foarte mari, spații deschise cum ar fi stânci înalte, poduri și acoperișuri. Îmi este teamă doar când sunt afară. Când conduc sau mă uit pe fereastră, de obicei nu mă deranjează. Locuind în Chicago cea mai mare parte a vieții, rar am avut experiența acelor spații înalte, deschise. Dar uneori, când am ocazia să vizitez San Francisco, mă plimb pe podul Golden Gate ca parte a propriei terapii de expunere la înălțimi.

Mi se poate face foarte teamă în aceste ocazii, deși podul este frecvent folosit de oameni care merg între Sausalito și San Francisco. Într-una dintre primele dăți când am încercat, am observat că mergeam foarte încet, fiecare mușchi al corpului foarte încordat. Îmi era atât de frică să nu-mi pierd

echilibrul încât practic frecam tălpile pantofilor de suprafața podului, încercând să merg fără să ridic picioarele de la sol mai mult decât era absolut necesar.

Mi-am adus aminte Regula Opuselor. La acel moment, mi-am dorit foarte tare să nu-mi fi adus aminte, fiindcă am știut imediat ce îmi spunea... Eram foarte tentat să o ignor și să merg în continuare la fel de încordat. Dar, având în vedere profesia mea, am simțit că trebuie să încerc tratamentul pe care îl prescriu.

Așa că am stat nemișcat o clipă — departe de balustradă, desigur — și apoi am sărit sus-jos de câteva ori. Nu voiam să sar; pur și simplu voiam să fac opusul, să nu îmi mai țin corpul așa de încordat.

Și ghici ce? Imediat m-am simțit mai bine. Corpul mi s-a relaxat și am început să mă mișc puțin mai rapid (deși încă eram depășit de buni). Să stau acolo și să țin — exact opusul instinctului meu — a redus tensiunea și m-a ajutat să mă simt mai bine.

■

11. Respirația din stomac

„Nu pot să respir!”

Este probabil cel mai frecvent dintre toate simptomele de panică. Respirația este scurtă și superficială, te străduiești să tragi aer în piept, ți-e teamă că nu va intra — și cu cât încerci mai tare, cu atât mai rău te simți. Dar când doctorul tău sau camera de urgență primesc rezultatele testelor, ți se spune că nu e nimic în neregulă.

Ceva este în neregulă, dar nu e periculos. Ceea ce este greșit e că oamenii care au atacuri de panică tind să respire într-un mod care de fapt creează multe dintre simptomele fizice puternice ale unui atac de panică. Probabil ai mai auzit asta înainte, dar nimeni nu ți-a arătat în realitate cum să corectezi. Îți voi arăta chiar acum.

Când li se vorbește prima oară de subiectul respirației, unii oameni care suferă de atacuri de panică au îndoieli. Poate pentru că doar gândindu-se la respirația lor, îi face agitați. Sau pentru că pur și simplu nu înțeleg cum respirația poate fi atât de importantă și se gândesc că respirația e tot respirație. Sau spun că au auzit deja de respirația diafragmatică și sunt convinși că o fac corect. Uneori, cineva se simte chiar jignit de ideea că problemele sale pot fi atribuite respirației și consideră că asta reprezintă o minimizare a problemelor pe care le are.

Dar de obicei, pot fi obținute rezultate importante când îți reantrenezi modul în care respiri. Dacă aș avea la dispoziție doar zece minute pentru a sfătui un client cu panică, le-aș folosi pentru a-i arăta cum să respire. Atât de important poate fi.

Când respiri greu în timpul — sau cu puțin înaintea — unui atac de panică, nu înseamnă că nu primești suficient aer. De fapt, când oamenii spun „Nu pot să respir”, asta demonstrează de fapt că primesc aer, deoarece noi vorbim făcând aerul să vibreze. Dacă vorbești, respiri. Să simți că nu poți respira este

o parte obișnuită a unui atac de panică, și nu este periculos. Primești suficient aer să trăiești, dar într-un mod inconfortabil care duce direct la senzații de panică. Asta se întâmplă când oamenii respiră din piept mai degrabă decât din stomac. Se întâmplă și când oamenii își țin respirația perioade lungi de timp — cei care vorbesc foarte repede sunt predispuși să o facă — și când se hiperventilează.

Respirația din piept, scurtă și superficială, este foarte frecventă la oamenii cu atacuri de panică și de fapt produce multe dintre celelalte simptome fizice ale unui atac de panică. Aproape toate simptomele care te păcălesc să crezi că ai un atac de cord sunt rezultatul acestui tip de respirație:

- Durerea din piept — când respiri folosind mai degrabă mușchii pieptului, nu ai stomacului, mușchii pieptului se pot încorda atât de tare, încât dor. Cei care dor sunt deci mușchii pieptului, nu inima.
- Te simți buimac sau amețit — senzații care pot rezulta în urma hiperrespirației (descrisă în Capitolul 4).
- Amorțeală sau furnicături în extremități — un alt produs secundar temporar, inofensiv, al hiperrespirației.
- Puls accelerat — de obicei, creșterea ritmului cardiac este mică și nu aduce pulsul la valorile recomandate pentru exercițiile cardiovasculare, ca alergarea, mersul pe bicicletă sau înotul.

Așa că iată-te, buimac, simțind că nu poți respira, observând ca ai pulsul accelerat, dureri în piept și amorțeală în brațul stâng. Nu e de mirare să crezi că ai un atac de cord.

Este o capcană, și încă una foarte vicleană. Toate acele simptome par cu siguranță un atac de cord, dar ele sunt produse de respirația scurtă și superficială, și sunt inofensive, incomode, dar nu periculoase. Respirând din stomac, vei putea să pui capăt acestor simptome. Acesta va fi un pas important al recuperării tale.

Probabil ai auzit și din alte surse că ceea ce trebuie să faci este „să respiri adânc“. Dacă ești ca majoritatea oamenilor, acest sfat nu te-a ajutat prea mult. Este corect, dar nu este complet. Nu îți spune cum să respiri adânc, și trece cu vederea un detaliu foarte important.

Felul în care respiri acum

Imaginează-ți că ai venit la cabinetul meu pentru o consultație despre atacurile tale de panică. Discutăm despre dificultatea de a respira pe care o ai în timpul unui atac de panică, și probabil și despre alte simptome legate de respirație.

Te întreb ce ai făcut în încercarea de a putea respira.

Spui că „ai tras adânc aer în piept“.

Te rog să îmi arăți.

Această cerere simplă reprezintă o ocazie valoroasă de a învăța despre respirație și panică, așa că, te rog, imită ce ai făcut să respiri adânc când ai simțit că nu poți respira.

Te rog. Încearcă chiar acum. (E în regulă, nu se uită nimeni.)

Respiră adânc de trei ori. Fii atent ce anume faci. Apoi răspunde la următoarele întrebări:

Care a fost primul lucru pe care l-ai făcut pentru a respira adânc?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, ai inspirat.

Ce mușchi, din ce parte a corpului, ai folosit pentru a respira?

Dacă faci parte din majoritate, ai folosit partea superioară a corpului. Deși ai citit despre respirația din stomac de la începutul acestui capitol, probabil ți-ai folosit pieptul și umerii, și mișcarea prin care ai respirat a fost probabil sus-jos, de parcă îți ridicai partea de sus a trunchiului spre tavan.

Cum ai simțit asta? Comod?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, răspunsul este „nu“.

Înainte de a-ți arăta cum să respiri din stomac corect, îți voi aduce aminte de Regula Opuselor: când începi să intri în panică, va fi util să observi ce-ți spune instinctul — și să faci opusul.

Care este opusul „respirației adânci“ pe care tocmai ai încercat-o?

Este o întrebare ciudată, și oamenilor le e adesea greu să răspundă. Dacă ești unul dintre ei, treci mai departe, la următoarea întrebare:

Imaginează-ți că ai fi filmat când „tragi adânc aer în piept“ și apoi imaginile ar fi derulate înapoi. Cum ar arăta?

Înțelegi ce vreau să spun? Opusul a ceea ce majoritatea oamenilor fac atunci când încearcă să respire adânc este o expirație, partea relaxantă a respirației. Când ai respirat din piept, și acei mușchi sunt încordați, ai nevoie de o expirație relaxantă înainte de a putea să treci la respirația din stomac. Înainte de a putea să tragi adânc aer în piept, trebuie să expiri.

Primul lucru pe care îl fac oamenii când încearcă „să-și recapete respirația“ este să inspire. Dar asta nu le aduce ușurarea pe care o vor. Când o persoană care a respirat scurt, superficial, încearcă imediat să inspire adânc, nu obține o respirație profundă. Tot ceea ce obține este o altă respirație dificilă, superficială, din piept. Îi oferă aerul de care are nevoie, dar nu se simte mai bine. Cu cât încearcă cineva mai tare, cu atât mai multă încordare (mai degrabă decât aer) obține.

Exersează: respirația din stomac

Acum, să exersăm respirația din stomac. Obișnuiai să respiri așa tot timpul. De fapt, toată lumea o face la naștere. Oprește-te să vizitezi nou-născuții din orice salon de maternitate, și vei vedea niște campioni la respirația din stomac. Micile stomacuri se extind când inspiră și se trag înapoi când expiră. Partea de sus a corpului nu lucrează, ci stomacurile. Încă nu le-a spus nimeni să-și tragă burta.

Obișnuiai să respiri în acest mod în copilărie. La un moment dat, probabil în adolescență, ai trecut la respirația din piept. Poate ai început să fii mai atent la corpul tău și ai simțit că ai fi mai atrăgător dacă ți-ai trage stomacul. Poate că

mama ta ți-a corectat postura și ți-a spus: „Trage burta, iar pieptul în afară“. Oricare ar fi motivul, odată ce ai început să-ți tragi burta, ai început să respiri cu partea superioară a corpului, pentru că nu mai puteai folosi altceva.

Acum este un moment bun să revii la respirația din stomac. Iată cum.

1. Pune o mână pe linia curelei și cealaltă pe piept, chiar deasupra sternului. Îți poți utiliza mâinile ca pe un mecanism simplu de biofeedback. Ele îți vor spune ce parte a corpului și ce mușchi folosești când respiri.

2. Deschide gura și oftează, ca și cum cineva tocmai ți-ar fi spus ceva foarte enervant. Când faci asta, lasă-ți umerii și mușchii din partea superioară a trunchiului să se relaxeze, coborând odată cu expirația. Scopul oftatului nu este să-ți golești complet plămânii, ci să relaxezi mușchii din partea superioară a corpului.

3. Fă o pauză de câteva secunde.

4. Închide gura. Inspiră încet pe nas, împingând stomacul în afară. Exact, împinge stomacul în afară, așa cum fac nou-născuții. Nu este un concurs de frumusețe. Mișcarea stomacului precedă inspirația cu doar o fracțiune de secundă, fiindcă această mișcare trage aerul în interior. Când ai inspirat atât de mult aer pe cât poți confortabil (fără să intervină și partea de sus a corpului), oprește-te. Ai terminat cu acea inspirație.

5. Fă o scurtă pauză. Cât timp? Tu hotărăști. Mărimea plămânilor este diferită și fiecare numără în propriul ritm. Oprește-te cât ți se pare comod, și ține cont că atunci când respiri astfel, inspiri mai mult decât ești obișnuit. De aceea, ar trebui să respiri mai lent decât obișnuiești. Probabil este necesar să respiri

chiar mai lent decât pare rezonabil la început. Dacă respiri în același ritm pe care îl aveai când respirația era scurtă și superficială, probabil vei ameți puțin de la hiperrespirație. Nu este vătămător. Ușoara amețeală și căscatul sunt pur și simplu semnale să încetinești. Ascultă-le.

6. Deschide gura. Expiră pe gură trăgându-ți stomacul.

7. Oprește-te.

8. Închide gura și revino la inspirație.

9. Continuă timp de câteva minute până te simți mulțumit.

Lasă-ți mâinile să te ghideze. Îți vor spune dacă procedezi corect sau nu. Unde este mișcarea mușchilor când respiri? Vrei să aibă loc la nivelul stomacului; partea superioară a corpului ar trebui să fie relativ nemișcată. Dacă simți mișcare în piept, sau observi cum capul și umerii se ridică, începe din nou de la Pasul 1 și exersează ca mișcarea să se întâmple la nivelul stomacului.

Dacă o faci corect, te vei simți mai confortabil foarte repede.

Haide, petrece câteva minute experimentând cu respirația din stomac chiar acum. Joacă-te puțin, dar încă nu încerca să o perfecționezi.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor care suferă de panică, este probabil opusul modului în care respirai. Este Regula Opuselor în acțiune. Respirația din stomac poate părea dificilă la început, fiindcă nu există obicei în toată viața ta pe care să-l fi repetat mai des decât respirația. Nu lăsa asta să te tulbure.

Înseamnă doar că ai nevoie de antrenament pe termen lung și cu răbdare. Iată câteva sfaturi care să te ajute să treci peste dificultățile frecvente:

- Dacă îți e greu să-ți redirecționezi respirația din piept către stomac, exersează mai întâi să izolezi mușchii stomacului. Antrenează-te să împingi stomacul în afară, apoi să-l tragi spre interior, fără să respiri. Când reușești să faci asta, adaugă și respirația.

- Exersează în diverse posturi. Când stai jos, ai putea descoperi că fie lăsându-te pe spate în scaun, fie aplecându-te, cu antebrațele sprijinite pe coapse, face lucrurile ceva mai simple decât când stai perfect drept.

- Exersează stând întins pe spate. Poți pune pe piept ceva nu foarte greu, cum ar fi un dicționar gros sau o carte de telefoane, ca să-ți fie mai ușor să te concentrezi pe folosirea mușchilor stomacului.

- Exersează stând întins cu fața în jos, cu o pernă sub stomac.

- Antrenează-te în fața unei oglinzi mari, ca să vezi ce faci.

- Dacă nu poți respira comod pe nas, din cauza unei alergii sau din alt motiv, poți inspira pe gură, dar trebuie să inspiri și mai lent, ca să eviți să gâfâi și să inspiri adânc.

- Renunță la guma de mestecat. Te face să inspiri pe gură, nu pe nas.

Odată ce poți face asta fără probleme, creează-ți obiceiul să exersezi în fiecare oră, la ora exactă. La ora unu, la ora două, și tot așa, observă rapid cum respiri. Apoi oftează, expiră ușor și continuă cu respirația din stomac timp de aproximativ un minut.

Nu îți întrerupe activitatea, pur și simplu include respirația în orice faci în acel moment. Dacă ai exersa numai așezat pe un scaun comod, după o vreme acela ar fi singurul loc în care ai putea respira confortabil. Scopul este să ai ședințe de antrenament frecvente, scurte, trecând fără probleme la respirația din stomac în diverse activități, locuri și posturi.

În afara antrenamentului din fiecare oră, iată un alt obicei pe care să ți-l formezi. Ori de câte ori observi că simți un tip de disconfort, fie că este mânie, teamă, îngrijorare, o durere de cap sau de spate, oftează și treci la respirația din stomac pentru câteva minute. Astfel, îți vei forma obiceiul de a schimba tipul de respirație oricând nu te simți comod, și acesta este un obicei foarte util.

Mai fă ceva. În ziua următoare celei în care ai început să exersezi în fiecare oră, oprește-te și analizează cât de des îți aduci aminte de fapt să o faci. Dacă o faci în cel puțin 75% din timp, este bine, păstrează frecvența timp de o săptămână sau două. Dacă nu ești atât de consecvent, găsește ceva care să-ți aducă aminte regulat. Leagă o ață în jurul degetului, poartă ceasul la cealaltă mână sau exersează de fiecare dată când are loc un eveniment frecvent, de rutină, de exemplu când sună telefonul în birou.

Poate părea mult, să exersezi în fiecare oră. Dar, în fond, oricum respiri. Aproximativ o săptămână de antrenament poate conta foarte mult în cum respiri.

Trebuie să respiri astfel tot timpul? Răspunsul este nu. Concentrează-te pur și simplu să perfecționezi tehnica prin antrenamente periodice, de scurtă durată. Apoi folosește-o când ai un atac de panică. În timp, vei vedea că utilizezi acest tip de respirație din ce în ce mai mult, pe măsură ce devine un nou obicei. Se întâmplă firesc atunci când exersezi folosind sugestiile de mai sus.

Dacă te simți jenat în privința respirației din stomac, sau îți faci griji că această activitate neobișnuită ar putea atrage atenție nedorită, încearcă să observi cum respiră alte persoane. Vei descoperi că felurile de a respira sunt foarte diferite — și nimănui nu îi pasă.

Pentru a urmări un videoclip în care fac o demonstrație a acestei tehnici, vizitează site-ul de internet www.anxietycoach.com.

12. Autohipnoza

Iată un exercițiu simplu de autohipnoză pe care îl poți folosi oricând vrei câteva minute de relaxare. Poate vei vrea să-l transformi într-un obicei, făcându-l o dată sau de două ori pe zi pentru propriul confort (îl poți privi drept „curățenie mentală”). Îl poți folosi și când simți anxietate sau panică — poate în avion, ca pasager într-o mașină sau în timpul unei lungi așteptări în cabinetul unui medic. Este incredibil cât de multe avantaje poți avea utilizând o metodă atât de simplă.

Hipnoza este o tehnică bazată pe concentrare mentală și respirație, ca și alte tehnici de relaxare cum ar fi yoga, imageria ghidată și meditația. Hipnoza îți permite să te relaxezi concentrându-ți atenția din ce în ce mai mult, poate asupra unui singur cuvânt, sunet, unei imagini sau senzații. Asta îți permite să calmezi agitația interioară din mintea ta și să-ți relaxezi și corpul.

Hipnoza este înconjurată de mistică, legendă și neînțelegeri; de aceea, unii oameni se tem de ea. De fapt, este o experiență simplă, firească — același tip de experiență pe care ai putea să o ai când te uiți la un film foarte bun, reacționând din punct de vedere emoțional, intelectual și fizic de parcă s-ar întâmpla în realitate ție sau altor oameni la care ții. Poți deveni atât de implicat în film încât nu pari să observi imaginile, sunetele și mirosurile obișnuite din jurul tău. Alte persoane, mirosul de popcorn, semnele de ieșire par să dispară din conștiința ta; totuși, când filmul se termină, te ridici și îți vezi de treabă ca și până atunci.

Experiența hipnotică este similară — nu este ceva ce un hipnoterapeut „cauzează” să se întâmple, nici nu este o formă de „control al minții”. Mai degrabă, este ceva ce subiectul hipnotic (adică tu, dacă asta vrei) permite să se întâmple. Contrar credinței populare, o persoană sub hipnoză își poate aminti din experiență cât de mult vrea și nu poate fi obligată să facă nimic împotriva voinței sale. Desigur, în cazul autohipnozei, te poți simți chiar mai încrezător fiindcă tu ești în control, nimeni altcineva nu mai este implicat.

Cercetările au demonstrat că oamenii cu tulburări de panică și anxietate au abilități hipnotice peste medie și, deci, sunt buni candidați pentru a folosi hipnoza dacă vor. Așa cum am văzut, un atac de panică este în realitate o experiență de tip „dar dacă” în care gândești și te simți de parcă s-ar întâmpla ceva îngrozitor. Panica îți pătrunde în imaginație, în abilitatea de a gândi și simți „de parcă”.

Asta face și hipnoza. Folosește aceleași abilități care te predispun la atacuri de panică, dar într-un mod sănătos. „Dar dacă... m-aș relaxa pe o plajă însorită, adormind și trezindu-mă dintr-un somn liniștit, auzind valurile oceanului și păsările marine în fundal...”

Exersează: Cum să te autohipnotizezi

Sunt multe modalități diferite să te autohipnotizezi. Metoda pe care o descriu aici este probabil cea mai simplă și directă pe care o poți găsi.

Iată câteva instrucțiuni pentru a-ți îmbunătăți experiența când recurgi la această metodă — și o cerință.

Mai întâi cerința. Deoarece aceasta este o tehnică de relaxare, exersează-o numai în situațiile când ești într-adevăr liber să te relaxezi, fără responsabilități sau probleme de siguranță importante care să îți solicite atenția. Nu folosi această tehnică în timp ce operezi orice tip de echipament, inclusiv mașini și alte vehicule.

Iar acum, instrucțiunile:

- Nu „te forța” să faci asta. Nu e ceva unde trebuie să te „străduiești” — asta mai mult te va încurca. Să încerci îți va sta în cale. Pur și simplu urmează pașii de mai jos, lăsând să se întâmple orice s-ar întâmpla.

- La primele câteva experiențe, exersează într-un loc liniștit, confortabil, unde nu vei fi deranjat de alte persoane, telefon, animale de companie etc.

- Dacă porți lentile de contact dure, scoate-le (pentru cazul în care adormi). Scoate sau desfă îmbrăcămintea strâmtă. Dacă vrei, folosește un ventilator, acvariu sau o mașină care produce zgomot alb pentru a asigura un sunet de fundal continuu, repetitiv.

- Nu evalua cum stai, nu fi preocupat de cât de multă sau puțină relaxare simți. Doar dă-ți voie să urmezi pașii respectivi și lasă judecățile pentru mai târziu.

- Relaxarea este ca atunci când dormi sau te bucuri de o masă bună. Nu are sens să încerci să „te obligi“ să dormi sau să faci eforturi să te bucuri de mâncare. Doar creezi condițiile potrivite și lași somnul sau gustul să vină. Urmează același proces pentru a-ți da voie să te relaxezi.

- Te poți autohipnotiza cu ochii deschiși sau închiși.

■

Alege-ți propriul cuvânt-indiciu

Un cuvânt-indiciu este pur și simplu un cuvânt monosilabic pe care îl folosești pentru a-ți concentra atenția. Nu contează ce cuvânt este, atâta vreme cât este neutru. Nu aș folosi cuvinte precum „omor“ sau „sex“. Eu

personal utilizez cuvântul „mic“. Dacă nu îți vine în minte niciun cuvânt, poți folosi cuvântul meu sau orice cuvânt monosilabic, ca „unu“, „calm“ sau „acum“.

■

- Te poți abate de la pașii enumerați mai jos. Dacă uiți la care erai, faci un pas care nu era la rând sau uiți cu totul de unul, nu te îngrijora. Nu este o rețetă; este un proces de relaxare care nu va suferi dacă îl modifici.
- Nu trebuie să memorezi acești pași înainte de a începe. Este suficient să îi citești cap-coadă o dată sau de două ori și apoi poți reveni la ei pentru ghidare când lucrezi.
- În sfârșit, poți face asta cu dorința de a te relaxa cât mai mult posibil; sau poți face asta doar din curiozitate, să vezi cum e. Fii cum vrei.

Pe măsură ce te familiarizezi și devii mai confortabil cu această metodă, poți începe să o folosești în diverse locuri. Nu e nevoie să te limitezi la un loc liniștit. Poți face asta în avion sau stând la coadă sau în multe alte locuri. Sugestia unui cadru liniștit, confortabil, este doar să îți fie mai ușor la început. Am avut ocazia să utilizez metoda într-un aparat RMN, o situație cât se poate de zgomotoasă și incomodă.

Pașii

1. Începe prin a sta jos confortabil (sau întins, dacă preferi; în acest caz, ridică-ți capul ușor, cu o pernă). Oftează ușor și folosește acea expirație

pentru a-ți relaxa umerii și partea superioară a corpului. Respiră din stomac câteva momente.

2. Când simți că respirația ți se relaxează, începe să te concentrezi pe un cuvânt-indiciu, repetându-l fără zgomot și lent la fiecare expirație.

3. După câteva momente de concentrare pe cuvântul-indiciu (poate 6-12 repetări, dar numărul nu este important), nu mai repeta cuvântul și fă-ți următoarea sugestie: „Acum o să mă las să mă relaxez“. Doar spune sau gândește aceste cuvinte într-un mod permisiv, fără să ordoni sau să ceri nimic.

4. Continuă respirația din stomac, numără de la 20 la 15 în tăcere și lent pe fiecare expirație.

5. La 15 sau pe-acolo, oprește-te și fă-ți o altă ușoară sugestie. Poți alege să o repeți pur și simplu pe prima. Dacă ai un anumit motiv pentru această relaxare, îl poți spune acum, de exemplu „Mă voi lăsa să plutesc prin aceste senzații de panică“. Folosește numai sugestii pozitive, permissive. Evită orice sugestii care îți cer să faci vreun efort, să îndeplinești un anumit obiectiv sau să nu mai faci ceva. (Exemple de sugestii care nu ajută: „O să încerc să mă relaxez mai mult ca niciodată“ și „Trebuie să nu mă mai îngrijorez în privința bursei de valori chiar acum!“)

6. Reia numărătoarea inversă pe expirații, de la 14 până la aproximativ 10.

7. Pe la 10, oprește-te din numărat. Dacă faci acest exercițiu cu ochii închiși,

acum deschide-i, uită-te scurt stânga-dreapta, apoi închide din nou ochii dacă vrei și revino la Pasul 1, repetând întreaga secvență. (Sau, dacă îl faci cu ochii deschiși, clipește încet de câteva ori, uită-te scurt dreapta-stânga și revino la Pasul 1, repetând întreaga secvență).

8. Treci prin întreaga secvență de trei ori.

9. După a treia oară, fă-ți o sugestie finală, ceva care se potrivește circumstanțelor tale. Dacă ești gata să mergi la culcare, spune ceva despre un somn confortabil. Sau poți face o sugestie despre restul zilei — ceva de genul: „Acum voi reveni în prezent, întorcându-mă cu o minte alertă și concentrată într-o stare mai confortabilă, așteptând cu nerăbdare activitățile din restul zilei“.

Acesta este un exercițiu foarte scurt — de obicei ia mai puțin de cinci minute, uneori doar unul sau două. Experimentează cu acest exercițiu frecvent.

13. Controlul

Oamenii cu atacuri de panică și fobii își fac multe griji despre control. Adesea se tem că „își vor pierde controlul“ și că se vor purta într-un mod ciudat sau periculos care le va ruina viața. Tind să creadă că ar trebui să-și poată „controla“ gândurile și emoțiile, experimentându-le doar pe cele pe care vor să le aibă. „În fond,“ spune raționamentul, „este mintea mea și ar trebui s-o controlez, nu?“

Ei bine, de fapt nu este așa.

Adevărul este că nu îți controlezi mintea. Nu poți avea doar gândurile sau emoțiile pe care le vrei. Deși poți influența felul în care îți funcționează mintea, lucrând cu gândurile și emoțiile în modul discutat în Capitolul 9, nu poți avea control absolut. De fapt, cu cât încerci mai tare să împiedici anumite gânduri și emoții, cu atât crește probabilitatea să le ai. Aproape întotdeauna vei obține rezultate mai bune dacă lucrezi cu gândurile și emoțiile care apar decât dacă încerci să comanzi gândurile și emoțiile pe care le vrei.

Așa că începe întrebându-te: cum măsurăm, de fapt, controlul? În societatea noastră, ce etalon utilizăm pentru a conchide dacă o persoană știe să se controleze sau nu? Scrie-ți gândurile mai jos.

Controlul este măsurat prin comportament — prin ceea ce oamenii fac în realitate, nu prin ceea ce simt sau cred. Atâta vreme cât comportamentul tău este în concordanță cu rolul așteptat din partea ta, ești perceput ca deținând controlul asupra ta.

Când spun „rol“, mă refer la cel pe care îl joci în oricare cadru sau activitate

ești prezent. Dacă ești jucător de tenis și începi să-ți lovești rivalul cu pumnii, ți-ai pierdut controlul. Dacă ești boxer și faci același lucru, nu. Dacă ești pasager pe un zbor comercial și insiști să discuți cu pilotul despre viteza și altitudinea corecte, ți-ai pierdut controlul. Dacă ești copilotul, nu.

Oamenii cu atacuri de panică își fac griji pentru că au gânduri precum: „Dacă mă panichez și cad de pe pod?” sau „Dacă încerc să sparg hubloul în avion?” Presupun că, doar fiindcă o gândesc, o vor și face.

Gândurile și emoțiile tale îți prevăd corect comportamentul?

Nu prea, nu.

Ceea ce prevede mult mai corect ce vei face probabil în viitor este ce ai făcut în trecut.

Te temi că îți vei pierde controlul în timpul unui atac de panică? Dacă da, descrie-ți teama pe larg aici. Ce te temi că vei face și care te temi că vor fi consecințele?

Acum, analizează-ți foarte atent istoricul personal. Care este cel mai rău lucru — cel mai lipsit de control lucru — pe care l-ai făcut vreodată ca reacție la astfel de temeri?

Dacă ai un istoric real de „a face prostii”, de a te fi purtat într-un mod antisocial sau neacceptabil, trebuie să rezolvi acel aspect cu ajutorul unui psiholog sau al altui terapeut priceput să lucreze cu astfel de probleme. Dar dacă tot ce ai este teama, și nu un istoric de rea purtare reală, atunci o abordare rezonabilă ar fi să tratezi aceste temeri de a-ți pierde controlul ca pe un alt gând de tip „dar dacă” a cărui singură semnificație este „Îmi este frică”.

Probleme de control și fobii

Grijile despre control influențează toate fobiile. Haideți să vedem cum influențează două fobii în particular: teama de zbor și de vorbitul în public. La prima vedere, cele două nu par a avea multe în comun, dar în realitate ambele reflectă aceeași problemă fundamentală — cea care apare când nu îți accepți rolul în care te afli la acel moment și gradul de control legat de acesta.

Fiecare dintre aceste activități, zborul și vorbitul în public, îți oferă un anumit rol pe care să îl joci. Oamenii care acceptă oferta și joacă rolul își măresc nivelul de confort în activitatea lor. Oamenii care rezistă rolului și încearcă să-l joace în alt mod își reduc nivelul de confort din activitatea lor.

Teama de zbor

Dacă zbori pe o linie aeriană comercială, rolul tău este de pasager. În această calitate, nu ai niciun control asupra avionului și s-ar putea să știi foarte puțin despre operarea lui. Există un echipaj de profesioniști a căror slujbă este să se ocupe de avion și de toate sarcinile legate de funcționarea lui. Lucrează împreună cu alți profesioniști de la sol pentru a controla avionul, incluzând aspecte cum ar fi: când te poți îmbarca, când se închid ușile, când decolează avionul, când te poți mișca prin avion și utiliza toaletele, când îți primești snack-ul și băutura, ce informații primești din carlingă și de la însoțitorii de zbor, și când ajungi la destinație.

Ca pasager, ești un „bagaj care respiră“. Nu controlezi niciun aspect al zborului și nici nu ai cine știe ce influență asupra modului în care se desfășoară — dacă ajunge la timp sau întârzie, este liniștit sau cu turbulențe, tăcut sau zgomotos, sigur sau nesigur etc. Rolul unui pasager este pur și simplu să apară și să-și petreacă timpul cât mai comod până vehiculul ajunge la destinație. Din punct de vedere al pasagerilor, avionul este o sală de

așteptare în cer.

Oamenii care se tem de zbor urăsc asta. Nu vor să fie doar pasageri; în schimb, vor să creadă că au un anumit control asupra a ceea ce se întâmplă. Chiar pot încerca să se poarte de parcă ar face parte din echipaj. De exemplu, mulți dintre cei care se tem nu vor ca alții să le vorbească în timpul decolării. Consideră că trebuie să fie atenți la decolare, să asculte motoarele și să urmărească unghiul de zbor. Nu vor să fie distrași de la „slujba lor“.

Alții vor monitoriza canalul meteo cu o săptămână sau chiar mai mult înaintea zborului, de parcă li s-ar cere opinia dacă este sigur sau nu ca avionul să zboare în acea zi. Ca pasager, poți fi sigur că FAA (Federal Aviation Administration) nu te va implica în această decizie. Au experți angajați să se ocupe de asta.

Oamenii care se tem de zbor au tendința de a rezista rolului de pasager, străduindu-se, cum pot, să creeze iluzia de control asupra situației. Această luptă pentru control când, de fapt, nu depinde de tine este un factor important în apariția și menținerea fricii de zbor.

Teama de a vorbi în public

Dacă ești de acord să ții o prezentare în fața unui grup, oricât de reticent ai fi, ești de acord să ai rolul de vorbitor. Scopul aceluia rol este să ofere material relevant unui public, atrăgându-le atenția asupra a ceea ce spui și în general controlând programul. Publicul cedează multă putere unui vorbitor. Vorbitorul controlează prezentarea materialului — ordinea, ritmul, conținutul și așa mai departe — în timp ce membrii publicului sunt de acord să stea, să tacă și să asculte. Dacă vorbitorul adresează publicului o întrebare, vor răspunde cu voce tare sau în gând. Vorbitorul poate face un sondaj și membrii publicului vor ridica mâinile. Dacă prezentarea este lungă, vorbitorul poate decide când anume se va face pauză de toaletă, când se vor permite gustări și când membrii publicului pot pune întrebări. Pe scurt,

vorbitorul deține controlul.

Oamenii care se tem de vorbitul în public urăsc asta. Evită prin orice mijloace să exercite acest control. În schimb, adesea aleg să fie nevorbitori, evitând toate puterile primite de la public. Pot încerca să facă prezentarea cât mai plictisitoare posibil, poate citind pe un ton monoton, evitând contactul vizual, vorbind foarte repede cu speranța că publicul nu va fi foarte atent și cu siguranță nu va avea întrebări.

Oamenii care se tem de vorbitul în public tind să reziste rolului de vorbitor și evită să utilizeze puterile pe care publicul și gazdele le-au conferit. Evitarea controlului care ți-a fost acordat este un factor semnificativ în nașterea și menținerea fricii de vorbitul în public.

Imaginile în oglindă ale controlului

Vom analiza alte aspecte ale fiecăreia dintre aceste frici în capitolele următoare. Deocamdată, să avem în vedere faptul că aceste două temeri sunt imagini în oglindă. Cel care se teme de zbor se străduiește să obțină un control care nu îi poate aparține. Vorbitorul care se teme încearcă să evite controlul care i-a fost dat. Depășirea oricăreia dintre aceste frici presupune identificarea și acceptarea rolului pe care ți-l oferă activitatea respectivă.

În timpul unui zbor comercial ai rolul de pasager, în care delegi controlul absolut echipajului, încerci să fii cât mai comod posibil și aștepti sfârșitul călătoriei. Vorbind în fața unui public, ai rolul de vorbitor, în care accepți puterile delegate de public și le direcționezi atenția și energia către informațiile pe care ai fost de acord să le transmiți.

Să accepți pe deplin și să lucrezi în cadrul acestor roluri sau al oricărui alt rol sunt lucruri care reduc anxietatea. Să rezisti și să lupți contra unui rol mărește anxietatea. Asta se întâmplă nu doar în cazul acestor două frici, dar și în cazul altor fobii. De exemplu, grijile legate de control sunt obișnuite la oamenii care se tem să conducă pe autostradă și le este teamă, în primul rând, să intre

pe autostradă și să se alăture traficului existent. Să intri în trafic presupune să le oferi celorlalți șoferi un semnal clar în privința intențiilor tale. Aproximarea de acel moment face parte din rolul tău de a indica clar, prin viteză și semnalizare, dacă intenționezi să intri în fața sau în spatele celorlalți. Șoferii temători deseori vor să evite acea parte a obligației lor și așteaptă ca restul șoferilor să aleagă în locul lor. Evitarea deciziei creează mai multă nesiguranță și mai multă, nu mai puțină, anxietate.

Ia-ți câteva minute și gândește-te la fobia ta. Care este rolul firesc sau „titlul postului“ pentru situația fobică?

În acel rol, ce trebuie oamenii de obicei să accepte și ce anume controlează în mod obișnuit?

ACCEPTĂ CONTROLEAZĂ

În ce moduri îți creezi suplimentar anxietate încercând să controlezi ce nu poți controla sau evitând controlul care îți aparține în acea situație?

Cum poți gestiona diferit aceste aspecte ale rolului tău?

14. Expunerea progresivă

A venit momentul să discutăm despre soluția pentru panică și fobii: expunerea progresivă.

Mulți oameni, inclusiv unii profesioniști din domeniul sănătății mentale, înțeleg greșit expunerea. Înțeleg de ce. Nu reflectă simțul practic. De fapt, așa cum am văzut cu Regula Opuselor, sfidează simțul practic. Mai mult, însăși ideea de expunere poate părea înfricoșătoare.

„Expunere“ înseamnă să exersezi panica. „Progresivă“ înseamnă treptat, într-un ritm acceptabil pentru tine. Poți merge cât de lent este nevoie sau cât de rapid ești dispus.

Pentru a exersa panica, trebuie să creezi circumstanțele potrivite — situațiile, activitățile, locurile și indiciile care îți provoacă de obicei un atac de panică.

Dacă ai tendința să intri în panică atunci când conduci pe autostradă, programul tău de expunere se va concentra pe șofatul pe autostradă. Aceeași regulă se aplică pentru malluri, ascensoare, cozi la supermarket, ședințe etc.

De asemenea, trebuie să fii conștient de detaliile subtile care îți influențează teama și să le incluzi în antrenamentul tău. De exemplu, dacă te panichezi pe autostradă când conduci pe banda din mijloc, și nu pe prima bandă, fiindcă apropierea de marginea drumului te liniștește, va trebui... ai ghicit... să exersezi mergând pe banda din mijloc.

Dacă te panichezi în ascensoare, mai puțin în cazul în care stai lipit de perete, va trebui să exersezi stând drept, în mijlocul ascensorului. În timp, va trebui să ții cont de toate metodele de autoapărare pe care le-ai enumerat în Capitolul 5. Dacă este necesar, poți renunța la ele treptat, nu dintr-odată, însă trebuie să dispară — și cu cât mai repede, cu atât mai bine.

Oamenii cred adesea, în mod greșit, că expunerea înseamnă să te afli în

situația de care te temi și să te străduiești să nu te panichezi. Dar asta nu este expunere, ci efortul de a te proteja de panică — lupta împotriva panicii — și îți va crea probleme și mai mari pe termen lung.

Scopul expunerii progresive nu este doar să te expui la autostrăzi, malluri, ascensoare, băcării sau petreceri. Acesta este doar un mijloc de a atinge scopul respectiv. Nu te temi de locul în sine. Nimeni nu începe să se panicheze în Home Depot fiindcă se teme de capcanele pentru furnici și banda izolantă. Nimeni nu merge la raionul cu mâncare pentru câini într-un supermarket și îngheață de groază când vede biscuiții pentru căței Milk Bones. Nimeni nu se panichează în biserică la vederea cutiei de colectă sau a stranelor.

Oamenii se tem de acele situații deoarece consideră că, fiind în situația respectivă, se va declanșa cumva un atac de panică. Așa că încearcă să se protejeze evitând situația sau mergând acolo doar dacă se simt „apărați” de o persoană sau obiect de sprijin, o regulă superstițioasă sau alt mecanism de protecție.

Eforturile tale de a te proteja de panică duc la continuarea problemelor. Scopul expunerii este să declanșeze un atac de panică astfel încât să te poți antrena să reacționezi într-un mod mai confortabil. Când exersezi expunerea, mergi în locuri în care prezența va duce probabil la un atac de panică. Când începe atacul, poți exersa să lucrezi cu el într-un mod care să îl calmeze, nu să îl amplifice.

Expunându-te la teamă și antrenându-te cu ea mai degrabă decât să te protejezi de ea, te poți desensibiliza. Această puternică metodă de recuperare va face să îți fie din ce în ce mai puțin teamă de un atac de panică. Odată ce nu îți mai este frică de atacurile de panică, vor dispărea.

Învățând să fii lovit

Expunerea progresivă este adesea un efort susținut, înfricoșător. Îți cere să te apropii de panică în loc să o eviți.

Să presupunem că ai vrea să înveți autoapărare și să devii destul de încrezător în abilitatea de a te proteja fizic. Ai putea citi cărți despre autoapărare, ai putea chiar exersa câteva mișcări și tehnici pe cont propriu. Ai putea să te uiți la videoclipuri sau DVD-uri și să cauți informații pe internet. Dar fără antrenament sau experiență, oricât ai citi, ai vedea sau ai exersa singur nu vei avea încredere că te-ai putea apăra. Nu ai ști sigur dacă ți-ai aduce aminte ce să faci într-o luptă, cu atât mai puțin dacă ai executa mișcările corect.

Mai devreme sau mai târziu, dacă ai vrea într-adevăr să înveți și să devii încrezător în abilitățile de autoapărare, ar trebui să te duci la un curs. Acolo, un instructor ți-ar arăta cum să afișezi o prezență fizică menită să descurajeze potențialii atacatori, cum să fii în permanență atent la ce te înconjoară, să blochezi lovituri cu pumnii și picioarele și cum să distragi, derutezi, lovești, descurajezi și scapi de un adversar.

Și instructorul te-ar și lovi...

Desigur, cu permisiunea ta, ușor, cu palma deschisă sau cu un singur deget. Fără experiența unor lovituri, ar fi greu să reacționezi în cazul unui atac real. Mergând la un curs de autoapărare, accepți să te antrenezi cu instructorul și colegii ca parte a procesului de învățare.

Exerciții pentru confruntarea cu panica

Atitudinea și abordarea de care ai nevoie ca să înveți autoapărare sunt similare celor care te vor ajuta să rezolvi problema atacurilor de panică și fobiilor. Când lucrezi cu fobii și atacuri de panică, mai întâi înveți câteva tehnici și îți creezi modalități de a reacționa la frici și simptome. Apoi ieși și exersezi cu temerile și simptomele.

Scopul antrenamentului nu este să eviți un atac de panică într-o situație de care te temi. Ar fi ca și cum te-ai duce la un curs de autoapărare doar ca să te uiți de pe margine și să iei notițe, dar ai refuza să participi. Obiectivul expunerii este să experimentezi chiar simptomele de panică — și apoi să rămâi acolo și să le lași să treacă. Așa poți învăța să le gestionezi și să-ți dezvolti încrederea în abilitatea de a face asta. Folosește expunerea treptat, într-un ritm acceptabil pentru tine.

Dacă începi să gândești „Este opusul a ceea ce aș face“ este un semn bun. Regula Opuselor înseamnă să înveți să te porți diferit în situațiile de panică, așa că, dacă faci opusul a ceea ce ai face „în mod normal“, înseamnă că te îndrepti în direcția recuperării. Ori de câte ori te simți tentat să ai același vechi comportament de evitare, de autoprotejare, adu-ți aminte că acel comportament ți-a menținut problemele. Dacă ar fi rezolvat ceva, la acest moment ai fi terminat deja.

Până acum, mare parte din această carte a fost consacrată să-ți arate cum ai fost păcălit să gândești și să te porți în moduri care îți mențin și îți amplifică panica. Capitolele următoare îți vor arăta cum poți folosi această înțelegere pentru a stimula propria recuperare — cum să lucrezi „cu“ panica pentru a trece mai departe la expunere și cum să faci față anxietății anticipatorii pe care poate o simți chiar când citești aceste cuvinte.

Partea a treia. Expunerea

15. Cum să gestionezi un atac de panică

Deja ai putea gândi: „Okay, am înțeles ideea! Atacurile de panică nu sunt periculoase, doar mă păcălesc să cred asta. Bine, bănuiesc că de-asta sunt încă viu și cu mintea sănătoasă, mai mult sau mai puțin. Dacă ies și exersez, se presupune că treptat îmi pierd teama, și asta are destul sens încât sunt dispus să o iau în considerare. Dar... dacă am succes cu expunerea, voi avea un atac de panică! Ce fac atunci?”

Și întrebarea este foarte bună.

Dacă ai putea să nu faci absolut nimic — dacă ai putea doar să aștepti și să experimentezi panica — te-ar speria și apoi ar dispărea. Dacă ai fi pe deplin convins că panica este inofensivă, nu ar fi mai dramatică decât un strănut. Te-ar întrerupe pentru o clipă, apoi atenția ți-ar reveni asupra a ceea ce făceai înainte.

Dar pentru că este greu să fii atât de convins, pentru că panica te trage pe sfoară să crezi altceva, te lași păcălit să rezisti și să încerci să te protejezi. Și aici este problema. Când rezisti, o agravezi. Ai nevoie de o modalitate de a experimenta panica fără rezistență.

Este foarte util să-ți planifici reacția. Nu te aduce în siguranță pentru că ești deja în siguranță. Trebuie să-ți planifici reacția ca să nu te lași păcălit să înrăutățești situația. Acest capitol dezvăluie metode care să te ajute să faci față panicii și reacțiilor tale la panică, astfel încât să poți să aștepti și să o lași să treacă.

Ca să nu faci lucrurile mai dificile decât trebuie să fie, să clarificăm ceva de la început. Procesul de expunere nu este ca atunci când înveți să jonglezi cu bile de bowling și ferăstraie cu lanțuri și ar trebui să devii foarte bun, foarte repede. Având în vedere obiectivele noastre, să devii „destul de bun”, lucrând treptat și în propriul ritm, va fi suficient.

Iată un proces în cinci pași pe care l-am adaptat din extraordinara carte *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (Tulburări de anxietate și fobii: O perspectivă cognitivă).

Poți folosi acest proces pentru a-ți ghida reacțiile în timpul unui atac de panică, fie când exersezi expunerea (când panica este întotdeauna un lucru bun, fiindcă ai nevoie de antrenament), fie în alte momente.

Când citești asta, gândește-te cum se compară cu ceea ce faci de obicei în timpul unui atac de panică și ia-ți notițe la fiecare secțiune, înainte de a trece la următoarea. Probabil vei găsi diferențe semnificative între acești pași și ce faci de obicei. Exact asta căutăm. Acolo vrei să faci schimbări.

Vei vrea probabil să reglezi acești pași pentru a reflecta propriile tale nevoi în acea situație în care apare panica. De exemplu, vei reacționa diferit la un atac care are loc când conduci pe autostradă față de un atac care se întâmplă când participi la o ședință sau ești la cumpărături într-o băcănie. Nu ezita să personalizezi acești cinci pași pentru a ți se potrivi cât mai bine.

Cei cinci pași sunt rezumați prin acronimul AWARE (conștient). Aceștia sunt:

Acknowledge & Accept — Recunoaște și acceptă

Wait & Watch — Așteaptă și observă

Actions — Măsuri (pentru a fi mai confortabil)

Repeat — Repetă

End — Încheie

Pasul unu: Recunoaște și acceptă

Primul pas este să recunoști realitatea curentă — mai precis, că ai un atac de panică sau simți că ești pe punctul de a avea unul — și să te resemnezi pe cât posibil în fața acestei experiențe. Atrage-ți atenția că te temi și adu-ți aminte că, oricât de dificilă este experiența, este în regulă să îți fie teamă și este în regulă să ai un atac de panică.

Când începi să te panichezi în timpul exercițiilor de expunere, te-ai putea gândi: „O, nu! De ce am ajuns aici?” Când auzi acea întrebare, adu-ți aminte că ai ajuns în acest punct special ca să te antrenezi cu fricile tale. Răspunsul la întrebare este: „Pentru asta — teama — am venit. Este un exercițiu util. Mă va ajuta să depășesc atacurile de panică”.

Observă cu atenție semnele și simptomele atacului, și dă-ți voie să le experimentezi cu cât mai puțină rezistență posibil. Oricând te surprinzi luptând împotriva panicii, renunță la luptă.

Când ieși din casă într-o zi extrem de rece, probabil instinctiv îți vei încorda mușchii de parcă asta te-ar încălzi. De fapt, te face să simți că îți este și mai frig, și dacă știi asta, îți poți forma obiceiul de a-ți relaxa mușchii oricând simți că te încordezi. Poți face același lucru cu nevoia instinctivă de a rezista anxietății. Când îți dai seama că rezisti, renunță la rezistență — iar și iar. Așa îți formezi un nou obicei.

Ai putea cu ușurință să te superi pe tine când te surprinzi că rezisti din nou și din nou, dar nu te lăsa păcălit. Când te surprinzi, este un lucru bun. Ai rezistat tot timpul. Diferența este că acum ți-ai dat seama. Bravo! Doar așa ai o șansă să-ți schimbi obiceiul.

Scopul tău este să experimentezi panica în aceeași manieră resemnată în care

ai accepta o „lecție“ de la un șef neînțelegător care nu vrea să-ți asculte punctul de vedere — și care cu siguranță nu va mai fi șeful tău prea mult timp, fiindcă ai alte planuri. Deocamdată, este în interesul tău să accepți pasiv, deoarece să începi o ceartă nu te ajută cu absolut nimic.

Scopul tău nu este să ignori panica sau să pretinzi că nu există. Mai degrabă, este să devii insensibil la senzațiile de teamă și de panică. Când îți dai seama că te prefaci sau te străduiești să-ți distragi atenția, revino la panică, astfel încât să poți deveni mai puțin sensibil la aceste senzații. În același mod, când te surprinzi că îți ordoni să „nu te mai gândești la asta!“, retrage-te și dă-ți voie să te gândești la problema respectivă.

Ceea ce ți se cere să recunoști este că îți e teamă. Poți crede că ești în pericol, dar poți recunoaște astfel de gânduri drept un semn că te temi — pur și simplu un alt simptom de teamă, nu o evaluare realistă a situației. Oricând te auzi gândindu-te că ești într-un pericol îngrozitor, recunoaște acele gânduri ca fiind unele dintre simptomele obișnuite pe care le ai în timpul unui atac, nimic mai mult.

Adu-ți aminte că gândurile nu sunt întotdeauna adevărate sau profunde. Adesea sunt doar vorbărie goală, simptome exprimate în cuvinte în loc de senzații. Nu îți plac, dar le poți accepta așa cum poți accepta să te simți amețit, să plângi sau să fii emoționat.

Acceptă faptul că îți este teamă acum. Nu lupta contra senzației, nu îi cere lui Dumnezeu să nu te mai simți așa, nu da vina pe tine sau pe alții. Acceptă că ți-e frică așa cum ai accepta o durere de cap. Nu îți place că te doare capul, dar nu te-ai da cu capul de perete ca să scapi de durere, fiindcă asta doar ar înrăutăți-o.

Știi din Regula Opuselor că instinctul va fi să faci lucruri care doar vor agrava situația. Observă acel instinct și recunoaște-l ca simptom. Nu trebuie să-ți urmezi instinctul. De fapt, poți face opusul a ceea ce îți sugerează. Nu face nimic care să amplifice panica. Nu te lupta cu ea. Nu încerca să te protejezi. Doar spune-ți: „Las-o să vină“.

Te-ai putea întreba: „Cum pot accepta un atac de panică?“

Acceptă-l astfel:

- rămânând pe loc
- dându-ți voie să simți orice ai simți, și
- lăsând timpul să treacă.

Poți accepta un atac de panică reacționând la el așa cum ai reacționa când un polițist te oprește pentru că ai depășit viteza. Imaginează-ți că mergeai cu doar câțiva kilometri peste limita de viteză. Mașina este plină de cadouri de nuntă și ai o ținută de cavalier sau de domnișoară de onoare. Ai întârziat la recepție și te grăbești să ajungi. Dar ofițerului de poliție nu îi pasă. Te poți certa cu el și întârzia și mai mult la recepție. Îi poți vorbi urât și eventual poți fi acuzat și de alte delictе. Sau poți să te resemnezi cu ceea ce pare o pedeapsă nedreaptă și să-ți vezi de treabă.

Odată ce te-ai hotărât să recunoști și să accepți un atac de panică, poți face câteva lucruri care să te ajute să te simți puțin mai bine, mai puțin îngrozit, în timp ce aștepti să se termine.

Ce îl face acceptabil?

Realitatea este că, deși un atac de panică este îngrozitor și te umple de teamă, nu este periculos. Nu te va ucide și nu te va înnebuni. Dacă ai fi într-adevăr în pericol, sigur că ar trebui să faci ceva să te protejezi. Dacă cineva ar aținti o

armă asupra ta, ar trebui să fugi, să te ascunzi, să lupți, să țipi, să mituiești sau să implori, deoarece să fii împușcat ar avea consecințe atât de îngrozitoare, încât ar trebui să faci tot ce poți ca să eviți asta. Dar pentru majoritatea oamenilor, singura consecință a unui atac de panică este că se sperie. Când ai un atac, deja ți se întâmplă ce e mai rău. Situația nu se poate decât îmbunătăți. Tot ce trebuie să faci este să aștepți, să îi dai timp să treacă.

Accepți atacul de panică deoarece cu cât rezisti mai mult, cu atât e mai rău. Și cu cât îl accepți mai mult, cu atât se termină mai repede.

Cum se compară pasul „Recunoaște și acceptă” cu ceea ce faci de obicei?

RECUNOAȘTE ȘI ACCEPTĂ CE FAC DE OBICEI

1. Recunosc că îmi e teamă. 1.

2. Las să îmi fie teamă. 2.

3. Mă resemnez. 3.

4. Îmi dau seama că rezist 4.

și revin la direcția corectă.

Pasul doi: Așteaptă și observă

Poți ști dinainte că instinctul tău va fi exact opusul lui „așteaptă și observă”. Când te panichezi, știi că reacția reflexă va fi să-ți distragi atenția și să fugi orbește din situația respectivă. Știi și că asta nu o să ajute. Așa că, chiar când plănuiești să „aștepti și observi”, nu te încrede în impulsul de a face opusul. Când apare acel impuls, doar revino pe calea cea bună fără să pierzi timp și energie criticându-te.

„Așteaptă și observă” este o versiune modernizată a ceva ce ai învățat în copilărie (când încă respirai din stomac): „Înainte să te înfurii, numără până la zece”. Să aștepti și să observi funcționează la fel.

O caracteristică a unui atac de panică este că, pe moment, îți răpește abilitatea de a gândi, de a-ți aduce aminte și de a te concentra. Așteptând și observând, vei câștiga puțin timp pentru a-ți recăpăta acele abilități înainte de a acționa. Dacă reacționezi înainte de a avea șansa să gândești corect, poți fugi, lupta sau face altceva care să te facă să te simți mai rău. La asta se referă oamenii când spun ceva de genul „Știu că eu îmi produc asta”.

Desigur, vei simți un puternic imbold să părăsești scena unui atac de panică. Este firesc. Fii atent la acel impuls, ca să nu fii luat prin surprindere. Când îl observi, recunoaște că ieșirea este o opțiune și amână puțin decizia. Nu îți spune că nu poți pleca — păstrează acea opțiune deschisă, ca să nu te simți prins —, dar amână decizia dacă să pleci sau nu. Rămâi în acea situație pe moment.

Vei face progrese semnificative rămânând în acea situație până când atacul de panică a trecut. Ai putea opri imediat atacul plecând, dar adu-ți aminte că motivul pentru care ești aici este să exersezi cu panica. Te desensibilizezi la teamă de fiecare dată când aștepti să treacă. Alege libertatea pe termen lung, nu confortul imediat. Folosește-te de ocazie pentru a vedea cum funcționează panica și cum reacționezi la ea.

Cum se compară „Așteaptă și observă“ cu ceea ce faci de obicei?

AȘTEAPTĂ ȘI OBSERVĂ CE FAC DE OBICEI

1. Sunt atent când 1.

reacionez pripit

și revin la așteptare.

2. Recunosc impulsul 2.

de a fugi, dar rămân pe loc

și amân decizia, păstrându-mi

opțiunile deschise.

3. Îmi observ reacțiile 3.

și iau notițe privind

experiența mea.

Pasul trei: Măsuri (pentru a fi mai confortabil)

Acum că ți-ai făcut puțin timp pentru a recunoaște și accepta, și pentru a aștepta și observa, este momentul potrivit să iei niște măsuri ca să te ajuți.

Acei primi doi pași sunt foarte importanți. Te ajută să recunoști ce se întâmplă și să-ți aduci aminte care este sarcina ta, înainte să te grăbești să acționezi. Dacă intri direct în acțiune fără să treci prin primii doi pași, probabil vei reacționa exagerat și vei agrava situația, așa că impune-ți să faci pașii în ordine.

Când vine momentul pentru acțiune, adu-ți aminte că nu este sarcina ta să pui capăt atacului de panică. Asta se va întâmpla indiferent ce faci. Fie că îți amintești acești pași și te liniștești, fie că o să cazi în capcană și vei agrava panica, atacul tot se termină. Sarcina ta este pur și simplu să te simți puțin mai confortabil, dacă poți, cât îți joci rolul respectiv, de cumpărător, șofer, persoană care se plimbă sau vorbitor, și aștepti să se termine atacul.

Dacă ai un atac de panică în supermarket, rolul tău este încă acela de cumpărător, așa că împinge mai departe căruciorul prin magazin, ocupându-te să cumperi alimente, în timp ce lași atacul să atingă nivelul maxim și să treacă, astfel încât să-ți poți vedea de treabă.

Pune întrebările potrivite

Majoritatea oamenilor își pune o mulțime de întrebări de tip „de ce” în timpul unui atac de panică. „De ce eu?” „De ce acum?” „De ce aici?” Aceste întrebări deranjează mai mult decât ajută. În mare parte, nu vei putea să răspunzi.

Întrebările potrivite sunt „Ce se întâmplă acum?” și „Cum voi reacționa la asta?”. Aceste întrebări îți vor îndrepta atenția și memoria către răspunsurile utile pe care le poți avea. Dialogul cu tine însuși ar putea fi cam așa:

„Ce se întâmplă acum?”

„Îmi este greu să respir și încep să mă panichez.”

„De ce mi se întâmplă asta?”

„O, iar încep. Mi-am dat seama că pun întrebările de tip «de ce». Să revenim la «ce» și «cum».”

„Ei bine, cum ar trebui să reacționez?”

„O să oftez și o să încep respirația din stomac.”

Fă-te comod

Există o diferență importantă care trebuie făcută între a te ajuta să te simți puțin mai comod cât aștepti să se termine atacul și a încerca să pui capăt atacului. Prima variantă este utilă, a doua — nu. Prima presupune să accepți atacul și să fii conștient de el. A doua presupune să rezisti și să te opui atacului. Cel mai important este să coexiști cu atacul în loc să lupți contra lui. Fă lucruri ca să te simți puțin mai comod chiar în timp ce observi desfășurarea atacului.

Orice altceva ai face, respiră din stomac (vezi Capitolul 11). Apoi vorbește-ți (în tăcere) despre ce se întâmplă și ce trebuie să faci. De exemplu, te-ai putea întreba: „Este disconfort sau pericol?” Alte răspunsuri ar putea include:

- „Foarte bine, să avem un atac. Este o ocazie bună să-mi exerseze tehnicile prin care îi fac față”.
- „Și ce dacă îmi fac griji despre «dar dacă»? O să mă sperii, apoi o să mă calmez din nou”.
- „Este în regulă să mă tem”.

Despre gândurile de tipul „dar dacă...”

Oamenii nu se panichează în prezent. Se panichează când își imaginează ceva rău care li se va întâmpla în viitor sau își aduc aminte că li s-a întâmplat în trecut. De aceea, atacurile tale de panică sunt aproape întotdeauna însoțite de un gând de tip „dar dacă”. Motivul pentru care trebuie să spui „dar dacă” este fiindcă situația sau lucrul de care te temi nu se întâmplă în acel moment.

Pentru a contracara gândurile „dar dacă”, implică-te în ce se întâmplă în jurul tău atunci. Când te surprinzi imaginându-ți viitorul, trecutul sau alte situații, acordă-ți o clipă să îți dai seama că o faci, fii bucuros că ai sesizat asta și apoi ia parte la evenimentele care se petrec lângă tine în acel moment. Revino la activitatea cu care erai ocupat înaintea atacului și lucrează cu oamenii și obiectele din jurul tău. Dacă ești într-un magazin, fă cumpărături: citește etichete, compară prețuri, plimbă-te înapoi și încolo, pune întrebări, așază obiecte în cărucior, pune obiecte înapoi în raft etc. În cazul în care conduci,

condu: treci de pe o bandă pe alta, schimbă vitezele, pornește radioul sau schimbă posturile. Dacă ești într-o ședință sau iei prânzul într-un restaurant, participă la ce se întâmplă în jurul tău, chiar dacă ți se pare că forțezi: pune o întrebare, fă un comentariu, cere niște apă.

Nu încerca să te obligi să „nu te mai gândești la asta“. Observă și acceptă faptul că ai aceste gânduri înfricoșătoare. Adu-ți aminte că este în regulă să-ți fie teamă. Apoi îndreaptă-ți concentrarea și energia asupra a ceea ce e lângă tine. Permite gândurilor „dar dacă“ să se desfășoare în timp ce tu te implici în ce te înconjoară.

Relaxare și antrenament

Învăț să identifici și să relaxezi părțile corpului care se încordează cel mai tare în timpul unui atac de panică. De obicei, e vorba de mușchii maxilarului, pieptului, umerilor și picioarelor. Încordează, apoi relaxează acești mușchi, câte un set pe rând. Nu îți da voie să stai rigid, cu mușchii încordați, ținându-ți respirația. Asta doar te face să te simți mai rău. În schimb, lucrează-ți mușchii și postura pentru a-ți recăpăta sentimentul de control asupra corpului tău. Dacă simți că „nu poți clinti un mușchi“, începe cu un singur deget.

Dacă te sprijini de un perete sau altă suprafață pentru susținere, îndepărtează-te și stai așa cum stai de obicei. Stai într-un picior, doar ca să vezi că o poți face. Sari sus-jos. Aceste exerciții îți vor permite să testezi ideile că ești fragil, nu ai echilibru sau că te vei prăbuși dacă nu faci un efort.

Dacă te afli într-o situație în care ar fi potrivit să faci un antrenament cardiovascular, de exemplu să alergi, să mergi, să urci treptele sau să dansezi, dă-i bătaie. Te va ajuta să scapi de niște adrenalină. (Deși aceste exerciții sunt sigure și utile pentru majoritatea oamenilor, întreabă-ți medicul dacă sunt în regulă pentru tine și dacă aprobă, fă-le, orice rețineri ai avea.)

Gândește pe termen lung

În ceea ce privește toate celelalte reacții de coping, urmează regula de aur: Alege libertatea pe termen lung, nu confortul imediat. Nu face nimic prin care, pe termen lung, vei deveni mai dependent sau vei recurge la evitare. Când ai un atac de panică, de obicei trebuie să alegi între confortul imediat (fuga sau alte forme de protecție) și încrederea și libertatea pe termen lung. Alege beneficiile pe termen lung. E vorba de viața ta, nu doar de următoarele zece minute.

Când trebuie să alegi imediat cum vei reacționa la un atac de panică, întreabă-te: „Cum vreau să mă simt azi mai târziu, să zicem peste patru ore, când mă voi gândi cum m-am descurcat cu acest atac?“ Pentru că asta — nu siguranța sau rațiunea — este într-adevăr în joc în momentul unui atac de panică. Te vei simți mulțumit de tine fiindcă ai lucrat susținut să tratezi panica precum capcana vicleană care este în realitate sau te vei simți dezamăgit de tine însuși fiindcă te-ai lăsat păcălit din nou?

Cum se compară pasul „Măsuri“ cu ce faci de obicei?

MĂSURI CE FAC DE OBICEI

1. Folosește întrebări 1.

de tip „ce“ și „cum“,

nu „de ce“.

2. Utilizează respirația 2.

din stomac.

3. Îndreaptă-ți atenția 3.

și implicarea

către prezent.

4. Relaxează-ți corpul. 4.

5. Participă fizic la 5.

ce te înconjoară.

6. Fă-te mai comod, 6.

dacă poți. Dacă nu,

este în regulă, va trece.

7. Adu-ți aminte că 7.

atacul se va termina

de la sine.

8. Urmează Regula 8.

Opuselor.

9. Alege libertatea 9.

pe termen lung,

nu confortul imediat.

10. Fă alegerea care 10.

te va mulțumi peste

patru ore.

Pasul patru: Repetă

Uneori ai putea începe să te simți mai bine, dar apoi simți un alt val de panică. Prima ta reacție ar putea fi: „O, nu, nu a funcționat!“ Pasul „repetă“ este aici pentru a-ți aduce aminte că este în regulă dacă se întâmplă. Nu este neobișnuit sau periculos. De fapt, reprezintă o ocazie bună să exersezi, ceea ce este exact ce îți trebuie. Doar ia-o de la început. Ai putea trece prin mai multe cicluri înainte ca atacul să se termine. Folosește fiecare ciclu ca pe o șansă de a exersa pașii AWARE.

Cum se compară pasul „Repetă“ cu ce faci de obicei?

REPETĂ CE FAC DE OBICEI

1. Așteaptă și acceptă 1.

alte accese de

anxietate și panică.

2. Folosește aceste 2.

valuri de panică drept

antrenament.

3. Ia-o de la capăt 3.

și treci prin pașii

AWARE din nou.

Pasul cinci: Încheie

Acest pas este aici pentru a-ți aduce aminte că:

- atacul tău de panică se va termina

- toate atacurile de panică se termină
- se încheie indiferent de cum reacționezi
- nu este treaba ta să pui capăt atacului
- singura ta sarcină este să te faci puțin mai comod, dacă poți, în timp ce aștepti ca atacul să se termine, și în rest, să-ți dai voie să experimentezi orice senzații și gânduri apar ca parte a atacului, rămânând în acea situație și activitate.

Astfel, următoarea dată când te panichezi și te auzi gândind „Se va termina asta vreodată?“, vei fi pregătit să răspunzi: „Da!“

Cum se compară asta cu ce faci de obicei?

ÎNCHEIE CE FAC DE OBICEI

1. Adu-ți aminte că 1.

se va termina.

2. Fă-te puțin mai comod 2.

dacă poți.

3. Observă ce se întâmplă 3.

în tine și în jurul tău.

4. Dă-i timp să treacă. 4.

Toate diferențele pe care le-ai notat între AWARE și ce faci de obicei pot reprezenta o listă valoroasă. Revizuieste-le periodic. Fă un scop din a-ți aduce răspunsurile din ce în ce mai aproape de pașii AWARE.

Când observi că reacționezi în vechiul mod „nociv“, nu fi descurajat. Ai observat, și asta este o veste bună. Vechiul mod „nociv“ este ce obișnuiai să faci tot timpul fără ca măcar să observi. Pentru că acum observi, ai șansa să acționezi diferit data următoare.

16. Jurnalul stărilor de panică

„Vrei să scriu în timpul unui atac de panică?”

Am auzit de multe ori această întrebare, așa că știu că e nevoie de ceva timp să te obișnuiești cu ideea de a scrie în timpul unui atac de panică. Dar merită efortul. Odată ce îți formezi obiceiul, nu va mai părea așa de bizar sau de dificil ca prima oară când te gândești la asta.

Oamenii se gândesc adesea că vor fi prea... ei bine... panicați ca să scrie, dar cei mai mulți se descurcă destul de bine. Caligrafia suferă uneori, dar e în regulă. Eleganța scrisului nu e importantă.

Completează jurnalul în timpul atacului de panică — va fi mult mai util așa decât dacă aștepti până mai târziu. Nu te preocupa să-ți dai seama dacă ești suficient de panicat încât folosirea lui să fie justificată. Nu te lăsa și fă-o. Nu există pedeapsă pentru că ai terminat mai multe jurnale decât era nevoie.

Dacă ai atacuri de panică în timp ce conduci, e o idee bună să ai un reportofon și să îți rostești răspunsurile în loc să le scrii. Dacă trebuie să-ți scrii răspunsurile, mai întâi trage pe dreapta.

Sunt două motive bune să folosești jurnalele stărilor de panică — și un efect secundar care multor oameni le place. Un motiv este că te ajută să observi și să înregistrezi informații importante pe care altfel le-ai putea uita. Jurnalul te ajută să fii un detectiv mai bun, descoperind gândurile și reacțiile subtile care pot însemna diferența dintre un deranj minor și un atac grav. Este alternativa perfectă la a avea un psihanalist care să te însoțească, verificând cum gestionezi panica și ajutându-te să găsești modalități mai bune de a te descurca în viitor. Dacă te bazezi pe memorie, fără să notezi informațiile, nu va fi la fel de util.

Al doilea motiv este că îndreptându-ți atenția spre întrebările pe care le adresează, jurnalul te ajută să-ți organizezi răspunsurile. Când vezi întrebări

despre ce gândești, îți vei aduce aminte ce știi despre rolul jucat de gânduri într-un atac de panică și cum te poți ajuta singur. Efectul de ansamblu al folosirii jurnalului este să-ți îndrepte atenția către întrebările utile de tip „ce“ (se întâmplă?) și „cum“ (voi reacționa?).

Avantajul suplimentar este că oamenii descoperă deseori că simplul act al completării jurnalului îi ajută să reducă nivelul de panică. Totuși, nu de-asta recomand jurnalul. De fapt, dacă îți dai seama că folosirea jurnalului împiedică panica, la un moment dat s-ar putea să fii nevoit să nu-l mai utilizezi, ca să nu împiedice exersarea panicii care îți e necesară. Dar atâta vreme cât panica este suficientă pentru exercițiu și totuși folosești jurnalul, consideră-l un bonus pentru munca pe care o faci.

Fă mai multe copii după jurnalul din următoarele pagini și ia una cu tine oricând ar putea apărea un atac de panică.

Jurnalul stărilor de panică

Data: Oră începere: Oră încheiere:

NIVEL DE PANICĂ: încercuiește o cifră

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SIMPTOME:

Fizice

Gânduri

Emoții

Comportamente

TIPUL ATACULUI: încercuiește unul

- Anticipatoriu: un atac care are loc în timp ce te gândești la o situație de care te temi.
- Situațional: un atac care se întâmplă când ești în situația de care te temi.
- Spontan: un atac care pare să se întâmple „din senin“. Asta înseamnă că nu ești într-o situație de care îți este teamă, nu te gândești la ceva înfricoșător atunci când are loc atacul.

Unde ești?

Ce făceai înainte să înceapă atacul?

Ești singur? (Dacă nu, enumeră-i pe cei prezenți)

La ce te gândeai înainte de atac?

În partea cea mai dificilă a acestui atac, ce te temei că se va întâmpla ca o consecință a acestui atac?

Cum răspunzi temerilor?

Cum stai cu respirația? Ți-ai adus aminte ca mai întâi să expiri? Folosești respirația din stomac?

Ce faci ca să te calmezi?

Folosești vreo metodă de „autoapărare” cum ar fi distragerea atenției, obiectele de sprijin, regulile sau ritualurile de protecție etc.? Dacă da, descrie-le. Ești dispus să încerci fără aceste metode?

Cum s-a terminat atacul?

Care a fost cel mai rău lucru care ți s-a întâmplat în realitate ca urmare a atacului?

Dacă lucrul acesta de care te temei nu s-a întâmplat într-adevăr, cărui fapt crezi că i se datorează?

Describe orice ai simțit pe care nu-l înțelegi, nu l-ai simțit înainte sau nu știi cum să-l gestionezi.

Cât de mulțumit sau nemulțumit ești de reacția ta la acest atac?

E ceva ce vrei să faci diferit data următoare când ai un atac?

17. Anticiparea

Imaginează-ți cum ar fi dacă, periodic pe parcursul zilei, la intervale neregulate, cineva ți-ar adresa întrebări precum:

- „Dacă începi să transpiri sau să te înroșești la ședință?”
- „Dacă îți cedează inima când ești la mall în după-amiaza asta?”
- „Nu ar fi groaznic dacă ai leșina când ai ține toastul la nunta fiicei tale vara viitoare?”
- „Te-ai gândit la conferința de anul viitor de pe coastă? Nu văd cum ai reuși să faci față acelui zbor”.

De fapt, dacă ai atacuri de panică și fobii, ceva foarte asemănător chiar ți se întâmplă. Doar că nu o face altcineva.

Tu singur îți pui astfel de întrebări.

Dacă altcineva ar veni să te bombardeze cu astfel de declarații negative, la început poate te-ai supăra. Dar te-ai sătura rapid și i-ai spune persoanei respective să dispară sau ai evita orice discuție. Dacă nu ai putea face asta, cel puțin ți-ai da seama că doar încearcă să provoace probleme și nu ai avea mare încredere în ce spune.

Când faci chiar tu asta, e puțin mai complicat.

Majoritatea oamenilor cu panică și fobii gândesc foarte mult în acest mod. Dacă tu crezi că nu faci asta, poate ești o excepție, dar explicația mai apropiată de realitate este că ești atât de obișnuit cu acest tip de dialog cu sine, încât nu îi acorzi prea multă atenție.

Această anticipare negativă poate avea o puternică influență asupra a cum te simți, chiar dacă nu ești conștient de asta.

Aspectul subliminal al anticipării îi dă putere, deoarece corpul tău reacționează la astfel de gânduri chiar când nu le acorzi atenție în mod conștient. Când corpul aude că te gândești la pericol, începe să se pregătească să te protejeze. Acea reacție te face să te simți anxios și să te întrebi „de ce” te simți așa în acel moment.

Din păcate, chiar când observi anticiparea, nu ești neapărat într-o situație mai bună. Asta, deoarece probabil vei începe să „te cerți” cu gândurile tale. Obiectivul oricărui element perturbator este să-ți întrerupă concentrarea și să te implice într-o ceartă.

Te-ai putea certa dintr-o mulțime de motive. Poate consideri că amenințările sunt realiste și îți faci griji cum să eviți catastrofele pe care le prevăd. Poate recunoști că gândurile sunt exagerate și nerealiste, dar tot crezi că este important să le contrazici „doar ca să fii sigur”. Poate îți e teamă că îngrijorarea este periculoasă pentru sănătatea ta, și chiar te-ar putea omorî, așa că te cerți în încercarea de a-ți salva viața. Poate chiar crezi că numai oamenii nebuni au gânduri ciudate și nerealiste, așa că lupți împotriva acestor gânduri de parcă ar fi în joc rațiunea ta.

Cearta nu te face să fii mai în siguranță, dar te face mai anxios.

Poate părea că orice ai face (fie că observi gândurile, fie că nu), ești condamnat, dar nu e chiar atât de rău. Trebuie doar să găsești o a treia cale — una de mijloc, care te lasă să ascuți gândurile și să faci o interpretare rezonabilă a semnificației lor, fără a deveni implicat într-o ceartă.

Iată cum poți crea această a treia cale care să atenueze efectele grijii anticipatorii.

Înțelege natura anticipării

Cei mai mulți oameni nu se gândesc serios la procesul anticipării și ce înseamnă. Presupun pur și simplu că reprezintă o previziune exactă a vreunui fel de dificultate. Atitudinea inconștientă față de anxietatea anticipatorie este adesea ceva de genul: „Dacă acum îmi este atât de teamă, cât de rău o să fie când ajung de fapt acolo?”

Ei presupun că atunci când vor ajunge în situația sau activitatea pe care o anticipează, se vor simți chiar mai rău și vor avea probleme mai mari decât când erau acasă (sau în altă parte) anticipând problema. Cu alte cuvinte, presupun că anxietatea anticipatorie este doar începutul. Problema reală, se gândesc ei, se va întâmpla când ajung în acel punct.

Pe baza circumstanțelor care îți caracterizează panica și fobiile, gândește-te la câteva situații concrete în care ai simțit o anxietate anticipatorie ridicată despre un eveniment viitor. Poate fi să conduci pe un pod, să mergi cu ascensorul, să conduci pe autostradă, o petrecere, un magazin aglomerat sau orice altă situație care este centrul anxietății tale. Identifică două sau trei exemple semnificative din viața ta și apoi răspunde la această întrebare despre fiecare dintre ele.

Ce ți-a provocat cele mai mari probleme: anticiparea sau ce s-a întâmplat în realitate odată ce ai ajuns la acel eveniment?

EVENIMENTE CE S-A ÎNTÂMPLAT

1.

2.

3.

4.

5.

Dacă faci parte din majoritate, vei descoperi probabil că anticiparea ți-a provocat un disconfort mai mare decât situația propriu-zisă. Când anticipezi, ești liber să-ți imaginezi orice fel de problemă, nu contează cât de nerealist. Când îți faci apariția la evenimentul propriu-zis, ești limitat de realitate, și realitatea va fi mult mai „realistă” și mai ușor de gestionat decât imaginația. Așa că anticiparea va include, firesc, o mulțime de previziuni înfricoșătoare a căror probabilitate de a se întâmpla este foarte mică.

Când anticipezi, este simplu să te vezi drept destinatarul pasiv al unor evenimente negative. Dar când apari în realitate la acel eveniment, ai un rol de jucat și opțiuni între care să alegi, așa că nu ești nici pe departe ținta neajutorată a destinului, așa cum te descrie anticiparea. Implicându-te în eveniment „în timp real”, reduce nivelul anxietății.

Dacă analiza propriului istoric sprijină astfel de perspectivă — că anticiparea este de obicei mai rea decât consecințele reale — atunci dispui de un instrument puternic de aducere-aminte care să te ajute să faci față anticipării: „Anticiparea este punctul maxim al anxietății. Când ajung acolo în realitate, anxietatea îmi va scădea, nu va crește. Pot aștepta cu nerăbdare ușurarea când ajung acolo”.

Dacă istoricul îți arată că anticiparea este de obicei mai rea decât rezultatul real, este o dovadă că anticiparea este o perturbare, nu o previziune utilă. Tot ce rămâne de făcut este să te pregătești să o tratezi așa.

Pasul unu: Fă rost de un radar mai bun

Primul pas este să-ți îmbunătățești abilitatea de a-ți observa propriile gânduri perturbatoare.

Mai demult, înainte să existe în SUA un filtru automat al apelurilor din partea vânzătorilor prin telemarketing, mulți dintre noi primeam o mulțime de apeluri nedorite. Răspundeam la telefon și urma o pauză — o pauză neobișnuit de lungă, nu genul de pauză ca atunci când suna un prieten. Era primul semn că e vorba de un vânzător prin telefon. Sistemele lor automate apelau atâtea persoane în același timp, încât nu exista întotdeauna un agent de vânzări disponibil să-ți vorbească imediat.

Apoi apărea cineva pe fir cu o ofertă grozavă de genul: „Vrei să economisești o grămadă de bani la apelurile interurbane?” sau „Ai vrea să primești toate revistele gratuit?”.

La acel moment, probabil îți dăduseși seama că era vorba de o vânzare și o tratai așa. Poate închideai, poate ascultai politicos încercând să-l faci pe agent să închidă sau poate împrumutai ideea lui Jerry Seinfeld și îi cereai numărul lui de telefon.

Dar dacă nu îți dădeai seama că era un apel de vânzări și nu ceva gratuit? Ei bine, puteai sfârși prin a cumpăra o grămadă de reviste pe care nu le voiai.

La fel se întâmplă în cazul îngrijorării anticipatorii. Aceste gânduri nu conțin nicio informație utilă. Dacă tratezi un vânzător prin telefon ca pe cineva care te sună într-adevăr să-ți ofere un cadou, fără obligații, vei cumpăra o mulțime de reviste și cuțite gemene. Dacă îți tratezi grijile anticipatorii drept gânduri obișnuite, rezonabile, vei avea o mulțime de atacuri de panică. În ambele cazuri, trebuie să recunoști mesajul drept ceea ce este în realitate și să reacționezi corespunzător. Din fericire, cele mai multe dintre aceste gânduri anticipatorii își anunță sosirea prin cuvintele „dar dacă“.

Pasul doi: Să vezi gândul drept simptom

Gândul perturbator tipic este plin de cuvinte legate de catastrofe cum ar fi atac de cord, atac cerebral, leșin și umilință. Dacă te concentrezi pe acele cuvinte, te vei lăsa păcălit să fii foarte supărat.

Dar fii atent la cum începe gândul: „Dar dacă...?” Știi deja ce înseamnă acele cuvinte, nu?

Înseamnă „să ne imaginăm ceva rău“. Gândurile nu descriu ceva ce se întâmplă în realitate. Nu sunt acolo ca să te informeze. Sunt acolo să te convingă, să te agite. Te vor tulbura până când nu mai poți gândi limpede.

Și de ce gândești așa? Există un singur motiv. Ești agitat. Aceste gânduri sunt un simptom al neliniștii.

Nu sunt niște avertizări importante. Nu sunt mesaje valoroase care te pot ajuta să duci o viață mai fericită și mai sănătoasă. Sunt doar simptome ale anxietății și au aceeași semnificație ca toate celelalte simptome: „Sunt agitat“. Nimic mai mult.

Nu intra în jocul elementului perturbator

Al treilea pas este să reacționezi într-un mod care te liniștește, în loc să lași gândurile perturbatoare să te scoată din ritm.

METODA DE RĂSPUNS 1: DĂ-ȚI VOIE SĂ FII AGITAT

Verifică rapid gândul pentru a vedea dacă are vreo informație nouă sau utilă, pe care să nu o fi auzit deja de o mie de ori, ceva care chiar sugerează o modalitate de a duce o viață mai sigură și mai sănătoasă. Dacă gândul conține o cale rezonabilă să ai mai multă grijă de tine, te rog, folosește-o.

Dar marea majoritate a gândurilor perturbatoare nu oferă nimic de valoare, doar o invitație să devii îngrijorat și supărat. Poți respinge astfel de gânduri spunând pur și simplu: „Este în regulă, sunt doar agitat. Este în regulă să fiu nervos“.

Uneori, asta este suficient. Doar observă gândul, identifică-l drept o grijă neîntemeiată, recunoaște-l ca parte a condiției umane și uită-l. Dar alteori, îți va fi greu să nu te mai gândești. În loc să pornești o luptă, utilizează una dintre următoarele metode de răspuns.

METODA DE RĂSPUNS 2: EVITAREA DEZBATERII

Ai avut vreodată de-a face cu o persoană căreia îi place pur și simplu să se certe — un Democrat, dacă ești Republican; un fan al Ligii Naționale, dacă ești fan al Ligii Americane; cineva care savurează cearta doar de dragul dezbaterii?

Ce ai putea face dacă ai fi așezat lângă o astfel de persoană la o nuntă și nu ai avea chef să discuți? Vrei să rămâi la recepție, așa că nu poți pleca, și toate locurile sunt deja stabilite și ocupate, așa că nu te poți muta. Nimeni altcineva nu vrea să discute cu tipul ăsta, așa că nici nu poți face schimb de locuri.

Ce ai putea face? Ai putea încerca să schimbi subiectul, dar ți-ar putea atrage atenția că schimbi subiectul și ar tot aduce discuția înapoi la dezbateri. Ai putea refuza să vorbești, dar te-ar putea confrunța și tot încerca să reia cearta. Ai putea încerca să-l ignori, dar numai efortul de a-l ignora l-ar păstra în atenția ta. Sunt o mulțime de lucruri pe care le-ai putea încerca, dar toate

implică dezbaterea, cu excepția unuia: fă-i pe plac. Fii de acord cu tot ce spune. Se va plictisi în curând și va căuta pe altcineva cu care să se certe.

Gândurile tale anticipatorii seamănă mult cu disputele provocate de acest tip. Sunt repetări ale unor idei care se bazează prea puțin pe fapte. Nu adaugă valoare vieții tale, și cu cât le contrazici mai mult, cu atât mai insistente devin. Dar dacă le faci pe plac, au tendința să dispară.

Gândurile anticipatorii sunt doar simptome pentru anxietate. Este util să le recunoști ca atare și să reacționezi într-un mod folositor. Dar nu trebuie să le onorezi sau să le acorzi mai multă seriozitate și respect decât merită. Sunt echivalentul mental al unor jigniri. Dacă le contrazici, s-ar putea să devii mai agitat și mai supărat, așa că nu intra în dispute. Fii de acord cu ele.

Adu-ți aminte câteva dintre gândurile anticipatorii enumerate la începutul acestui capitol.

- „Dacă încep să transpir sau să mă înroșesc la ședință? (O, da, o să transpir răuri. Ar fi bune niște mopuri. Transpirația va curge prin sala de ședințe ca marea când e lună plină. Și roșeața. Pot stinge luminile, o să produc suficientă lumină ca întreaga cameră să capete o nuanță roșiatică!)“

- „Dacă îmi cedează inima în după-amiaza asta la mall? (De fapt, m-ar mira dacă bătrânul „motor“ mai rezistă dincolo de micul dejun!)“

- „Nu ar fi groaznic dacă aș leșina când țin toastul la nunta fiicei mele de vara viitoare? (Să leșin? Probabil că o să trag și un vânt de o să golesc tot restaurantul. Când familia mirelui va vedea ce dus cu pluta sunt, îi vor cere Papei o anulare.)“

Să faci pe plac este o metodă foarte bună pentru a evita să te implici în aceste

gânduri. Pur și simplu ia gândul, fii de acord cu el și adaugă și tu niște detalii exagerate.

Întotdeauna este bine să încerci aceste metode mai întâi când nu ești anxios. Dacă aștepti până ești anxios, va părea prea „experimental”. Încearcă acum.

Scrive două dintre cele mai frecvente gânduri de tip „dar dacă”.

1.

2.

Acum scrie răspunsurile prin care ești de acord. Fii de acord cu gândul și adaugă de la tine niște detalii exagerate, așa cum am făcut eu mai sus.

1.

2.

METODA DE RĂSPUNS 3: TRANȘAREA PROBLEMEI (CALL THE QUESTION)

Tranșarea problemei (Call the question) este denumirea procedurii

parlamentare folosite în parlamentul american și în alte organizații pentru a încheia dezbaterile și a supune problema la vot, astfel încât să se poată încheia procesul.

Să presupunem că îți faci griji în privința unui eveniment viitor în timpul căruia crezi că te-ai putea panica — poate când conduci pe un pod sau când te întâlnești cu un prieten ca să mergeți la cumpărături într-un mall aglomerat — și îți dai seama că cele două metode anterioare nu par să fie de prea mare ajutor în această ocazie. Evenimentul are loc peste câteva zile și ai prefera să nu fii permanent îngrijorat până atunci. Știi că anticiparea este de obicei cea mai rea parte, și istoricul îți arată că odată ce abordezi în realitate un astfel de eveniment, nu e niciodată atât de rău pe cât ai anticipat. Dar ți-ar plăcea ca între timp să-ți faci mai puține griji, dacă este posibil.

Este posibil. Iată cum.

Imediat, sau cât mai repede posibil, mergi și fă exercițiile de expunere comparabile cu sarcina pe care o anticipezi. De exemplu, dacă îți faci griji în privința podului, du-te și condu pe acel pod. Dacă nu poți simula exact ce anticipezi, cum ar fi o petrecere sau un alt eveniment special, fă ceva cât mai apropiat posibil, ceva care presupune aceleași temeri și aproximativ același nivel de frică.

„De ce“, te-ai putea întreba, „aș face asta?“

Motivul este că anticiparea e mai rea decât realitatea. Cu cât ajungi mai rapid la realitatea respectivă, cu atât mai puțină anxietate trebuie să tolerezi. Decât să trăiești cu groaza că vei conduce pe acel pod timp de patru zile, mai condu o dată azi și obține ușurarea care vine din finalizarea sarcinii mult mai repede. Poate că nu va elimina complet îngrijorarea pe care o simți, dar o va reduce. Și dacă ești dispus să repeți de mai multe ori, de exemplu să conduci pe pod în fiecare zi, vei fi și mai ușurat.

Cele trei metode descrise mai sus îți vor permite să respingi mai ușor gândurile îngrijorătoare de tip „dar dacă“. Dar te vor ajuta și să reduci frecvența acestor gânduri. Iată o cale pentru a face asta.

Redu cantitatea de griji

Toată lumea vrea să se îngrijeze mai puțin. Dar când îți spui: „Nu te mai îngrijora“, „Nu te gândi la asta!“ sau „De ce îți faci griji?“, îți „hrănești“ grija și o faci mai rezistentă. Iată o metodă pe care o poți folosi pentru a reduce treptat cantitatea de griji repetitive din viața ta.

Mai întâi, să lămuresc ce înțeleg eu prin grijă. Nu mă refer la planificare, soluționarea problemelor sau orice tip de gândire care produce un rezultat sau plan dorit. Când spun grijă, mă refer la repetarea neproductivă și neplăcută a preocupărilor de tip „dar dacă“ ce nu ajung niciodată la o concluzie sau nu se concretizează într-un plan. Este genul de grijă care te-ar putea bate la cap o oră, dar dacă o scrii pe hârtie, s-ar reduce la una sau două propoziții, repetate întruna.

Iată ce să faci. Programează două perioade de îngrijorare în fiecare zi, de câte zece minute. Scrie-le în agendă. Alege două intervale de timp când poți avea parte de intimitate. Evită să le programezi la prima oră dimineața, foarte târziu seara sau imediat după mese. În timpul acestor perioade, nu te implica în nicio altă activitate, cum ar fi să conduci, să-ți faci duș, să mănânci, să faci curățenie, să asculți radioul, să mergi cu trenul etc. În schimb, consacră-ți toată atenția și energia exclusiv îngrijorării.

Când este momentul unei perioade de îngrijorare, petrece cele zece minute îngrijorându-te pentru aceleași lucruri pentru care îți faci griji de obicei. Ai putea să faci o listă dinainte, ca să nu uiți ceva. În timpul perioadei de îngrijorare, abandonează-te grijii pure. Nu încerca să rezolvi sau să minimizezi problemele, să te liniștești sau să te relaxezi, sau să iei orice măsuri în privința lucrurilor pentru care îți faci griji. Îngrijorează-te pur și simplu, ceea ce pentru majoritatea oamenilor înseamnă să-și repete o grămadă de întrebări de tip „dar dacă“ despre posibilități neplăcute.

Îngrijorează-te cu voce tare, în fața unei oglinzi mari.

Nu, nu a fost o greșeală de tipar. Rostul acestui exercițiu este să te ajute să te

desensibilizezi la această grijă cât mai eficient posibil. Cele mai multe griji au loc când suntem prinși cu altceva, ceva care nu ne ocupă întreaga atenție. Ne-am putea face griji în timp ce conducem, ne facem duș, ne facem temele sau ne uităm la o emisiune TV plictisitoare. Niciodată nu acordăm grijii întreaga noastră atenție. Din această cauză, și pentru că îngrijorarea se întâmplă „în capul nostru“, este ușor ca ea să continue la infinit.

Când rostești grijile cu voce tare, le și auzi. Și când te îngrijezi în fața unei oglinzi, te și vezi. Nu te mai îngrijezi doar în minte. Auzindu-te și privindu-te, nu mai este doar subliminal. Cei mai mulți descoperă că le permite să termine cu îngrijorarea în mult mai puțin timp decât de obicei.

Principalul avantaj vine în restul zilei, în afara perioadelor de îngrijorare. Când îți dai seama că te îngrijezi în alte momente, probabil îți va fi destul de ușor să amâni grijile până la următoarea perioadă de îngrijorare. Poți alege:

a) fă-ți timp zece minute acum să te îngrijezi intenționat în privința acestei probleme, sau

b) amână grija până la următoarea perioadă de îngrijorare.

Amânarea poate fi puternică, dar numai dacă continui și lucrezi perioadele de îngrijorare. Dacă încerci să amâni grijile, știind că nu vei lucra perioada de îngrijorare la momentul stabilit, vei descoperi că amânarea nu funcționează. Așa că nu încerca să te amăgești singur.

Această tehnică poate fi un supliment excelent la programul tău de expunere. (Desigur, din moment ce este vorba despre anxietatea anticipatorie, nu o folosi chiar în timpul expunerii.) Dacă vrei să încerci această tehnică, identifică niște griji pe care le poți utiliza într-o perioadă de îngrijorare. Nu trebuie să fie realiste. Cel mai bine este să le alegi pe cele care te deranjează cel mai mult.

Lista mea de griji

Pentru astăzi, perioadele mele de îngrijorare sunt programate pentru
și

18. Crearea programului tău de expunere

Ești gata să începi expunerea? Mai uită-te o dată pe ceea ce ai citit și ai scris în această culegere de exerciții. Ia-ți câteva minute să te gândești la materialul pe care l-am parcurs. Apoi evaluează-te pe următoarea scală:

1. Am citit cartea parțial sau complet, dar nu am făcut toate exercițiile temeinic și nu sunt hotărât dacă merită efortul.
2. Am citit toate capitolele cu atenție și am făcut toate exercițiile temeinic, dar cred în continuare că panica este periculoasă sau nu sunt de acord în unele aspecte semnificative cu ceea ce am citit și nu sunt dispus să exersez cu panica.
3. Am citit toate capitolele cu atenție și am făcut toate exercițiile temeinic și sunt dispus să exersez cu panica și să simt acele senzații ca parte a prețului de a-mi reveni, deși știu că va fi dificil, neplăcut și uneori înfricoșător.
4. Nu îmi este teamă. Sunt gata să exersez și să fac orice este nevoie. Nu cred că va fi atât de dificil.

În funcție de punctajul numeric pe care ți-l acorzi, iată ce îți sugerez să faci în continuare.

1. Întreabă-te de ce nu te-ai ocupat temeinic să citești cartea sau să faci exercițiile. Este posibil să răsfoiești doar fiindcă subiectul îți provoacă anxietate? Nu vei fi mai în măsură să iei o decizie dacă parcurgi cartea cu atenție și lucrezi toate exercițiile aprofundat?

2. Dacă punctul 2 te descrie, dar tot cauți o cale să progresezi, gândește-te să lucrezi cu un psihanalist din comunitatea ta, care este pregătit în terapia cognitiv-comportamentală a tulburărilor de anxietate. Pentru sugestii despre cum să găsești o astfel de persoană, vizitează site-ul meu de internet la adresa www.anxietycoach.com și citește articolul intitulat „Primii pași către recuperare“. De asemenea, vezi secțiunea de Resurse de la finalul acestei cărți pentru site-urile de internet care oferă o listă a psihanaliștilor profesioniști specializați în tratarea anxietății.

3. Citește mai departe. Acest capitol te va ghida prin procesul planificării unui program detaliat de recuperare.

4. Pregătește-te pentru posibilitatea că va fi mai dificil decât te aștepti. Astfel, nu vei fi păcălit să gândești că „eșuezi“ dacă se dovedește mai greu decât ai crezut.

Ca să exersezi regulat cu panica, ai nevoie de un plan pentru Expunerea Progresivă. Iată cum să creezi unul:

Pasul unu: Creează o listă ierarhică de sarcini de antrenament

Această listă va fi ghidul tău pentru expunere. Când este realizată corespunzător, va preciza toate obiectele, situațiile și activitățile pe care trebuie să le exersezi și ordinea în care să o faci.

Începe prin a trece în revistă locurile, obiectele și activitățile pe care le eviți, cele pe care le-ai identificat în Capitolul 5, și alege grupul general la care vrei să lucrezi mai întâi. (Îți sugerez să lucrezi pe rând cu fiecare tip de activitate. De exemplu, ai putea alege între șofat, să stai într-un public numeros sau să mănânci la restaurant.)

Notează cât mai multe exemple concrete din această activitate sau situație. Include toți factorii care influențează cât de multă teamă te aștepti să simți. Include toate caracteristicile relevante ale sarcinii sau obiectului cu care vei lucra — de exemplu, tipul de drum (pentru șofat) sau de public (pentru vorbitul în public).

■

Ce zici de expunerea interoceptivă?

Dacă ai putea aranja să exersezi cu panica în confortul propriei case, ar fi util, nu? De fapt, poți. Una dintre tehnicile de expunere folosite de unii terapeuți se numește expunere interoceptivă. Acesta este un cuvânt sofisticat pentru crearea intenționată a simptomelor fizice de panică — puls accelerat, amețală, transpirație — fără a te afla cu adevărat într-o situație fobică, prin intermediul unor exerciții variate cum ar fi să te rotești într-un scaun pe roți până amețești, să urci și să cobori scările alergând până transpiri și simți cum îți bate inima cu putere, să inspiri printr-un pai pentru a simula dificultățile de respirație și să bei cafea pentru a provoca voit anxietate. Unele dintre aceste tehnici sunt menite să te pună la încercare din punct de vedere fizic. Așa că dacă vrei să le incluzi în programul tău, mai întâi discută-le cu medicul tău curant.

■

De exemplu, dacă este vorba de șofat, ar trebui să incluzi următoarele variabile:

- Tipul de drum (de la autostradă importantă la stradă liniștită dintr-un cartier rezidențial)
- Banda pe care să conduci
- Lucrări de reparații, alte întârzieri și obstacole
- Momentul din zi (pentru a reflecta diferențele de trafic și lumină)
- Distanța față de casă
- Prezența unor „obstacole“, precum semafoare și viraje la stânga
- Pasaje, poduri, tuneluri
- Drumuri necunoscute
- Conduci singur în mașină sau cu un pasager

În ceea ce privește statul în public, lista ta ar trebui să reflecte aceste variabile:

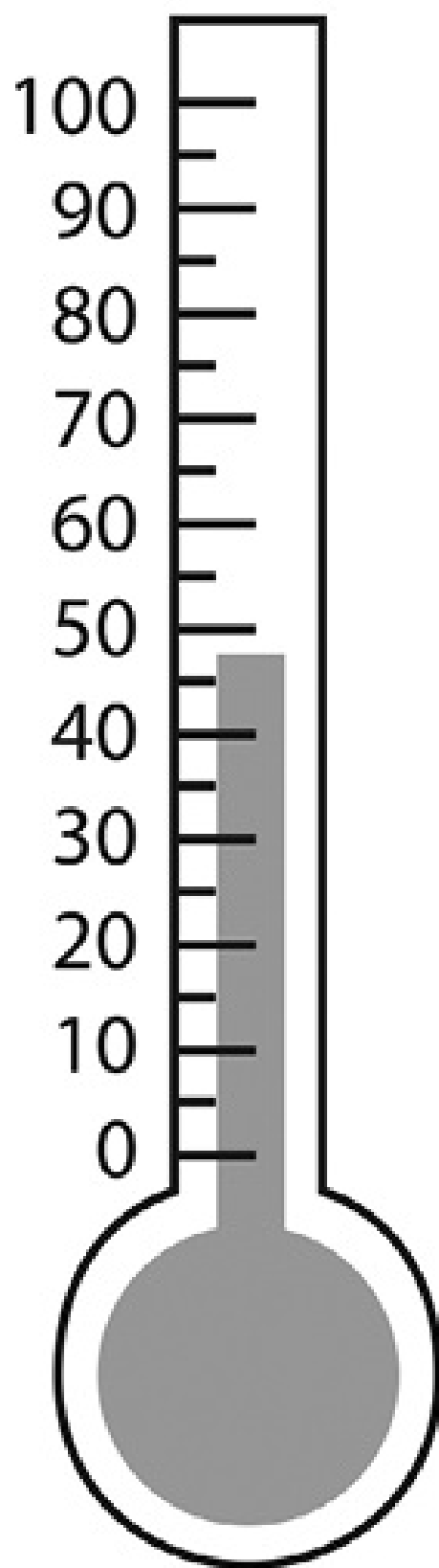
- Numărul persoanelor din care e făcut publicul
- Componenta publicului (Îi cunoști? Sunt directori importanți îmbrăcați la costum sau oameni simpli îmbrăcați casual?)
- Tipul publicului (film, biserică, ședință cu părinții, fiecare dintre ele având un cod de conduită diferit. De exemplu, cât de tăcut trebuie să fii?)
- Unde ești așezat, din punct de vedere al distanței față de ușă și cât de ușor poți ieși
- Durata întâlnirii sau a evenimentului
- Gradul de participare, de la vizionarea pasivă a unui film la ridicarea mâinii, adresarea unei întrebări, să te plasezi în fața publicului etc.

Dacă este vorba de mâncat la restaurant, ar trebui să ții cont de următoarele variabile:

- Mărimea restaurantului
- Autoservire versus servirea la masă
- Numărul de persoane cu care ești la masă
- Cine face parte din grupul tău (gradul de confort în prezența acelei persoane sau a acelor persoane)
- Durata mesei
- Gradul de aglomerație (de la a aștepta 20 de minute să obții un loc la o masă până la a fi așezat imediat într-o sală goală)
- Gradul de sofisticare (să fii servit cu un chateaubriand de Pierre poate produce mai multă anxietate decât să fii servit cu un burger de Betty)
- Locul mesei (în centrul sălii sau lângă ieșirea din spate)

Oricare ar fi activitatea sau situația la care lucrezi, asigură-te că incluzi toate variabilele care îți pot afecta nivelul anxietății.

Punctează fiecare dintre aceste sarcini pe Scala Fricii de la 1 la 100:



Folosește această scală pentru a-ți face propriul clasament subiectiv despre cât de multă anxietate te aștepti să provoace fiecare sarcină. După ce ai evaluat fiecare sarcină din lista expunerii, enumeră-le în ordine descendentă, de la cea mai dificilă la cea mai simplă.

Alege un punct de plecare pe lista ta. Poate fi o activitate sau un loc pe care probabil le-ai putea tolera, dar de obicei le eviți pentru că nu vrei să-ți impui acea teamă.

Acum ai o ierarhie. Fără îndoială, provoacă anxietate doar să scrii toate aceste lucruri, dar nu lăsa asta să te oprească.

În diverse puncte ale acestui proces — când îți creezi ierarhia, când îți programezi expunerea, când lucrezi expunerea — te vei surprinde întrebându-te: „De ce am făcut asta?” sau „De ce am venit aici?”. Răspunsul va fi întotdeauna același.

„Asta (anxietatea pe care o simt chiar acum) este de ce am venit!” pentru că asta trebuie să exersezi pentru a-ți recăpăta viața și libertatea.

Iată un exemplu concret al porțiunii de început a unei ierarhii a șofatului. Persoana care a creat-o nu mai condusesese de mulți ani, așa că a fost nevoită să înceapă cu pașii de bază. Poate că nu va trebui să începi cu pași atât de mici, dar de obicei este o idee bună să incluzi mai mulți pași, și unii mai mici, decât vei avea nevoie de fapt. Dacă verifici un pas și descoperi că provoacă puțină sau zero anxietate, poți trece imediat mai departe, așa că nu te preocupa că începi la scară prea mică.

- Stai în mașină, parcat pe alee, cu portiera deschisă.
- Stai în mașină, parcat pe alee, cu portiera închisă.

- Stai în mașină, parcat pe alee, cu portiera închisă, cu cheia în contact.
- Stai în mașină, parcat pe alee, cu portiera închisă și motorul pornit.
- Condu mașina până la capătul aleii și înapoi.
- Condu mașina până în stradă și înapoi pe alee.
- Condu mașina până în stradă și parchează-o în fața casei.
- Condu mașina la distanță de câteva case și revino pe alee.
- Condu până la capătul străzii tale și înapoi.
- Condu la distanță de trei străzi pe bulevardul Adams și întoarce-te.
- Condu până la capătul bulevardului Adams și întoarce-te.
- Condu timp de trei minute în direcția est pe Madison și întoarce-te.

- Condu timp de trei minute în direcția vest pe Madison și întoarce-te.
- Condu timp de zece minute pe Madison, în direcția în care este mai dificil.
- De pe Madison fă dreapta (către nord) pe Harlem și condu în jurul străzii.
- De pe Madison fă stânga (către sud) pe Harlem și condu în jurul străzii.
- Condu timp de trei minute în direcția nord pe Harlem și întoarce-te.
- Condu timp de trei minute în direcția sud pe Harlem și întoarce-te.
- Condu zece minute pe Harlem, în direcția în care este mai dificil, și întoarce-te.
- Condu cincisprezece minute pe Madison, într-o singură direcție.
- Condu cincisprezece minute pe Harlem, într-o singură direcție.

În general, îi rog pe oameni să continue cu acești pași până când ajung să conducă pe drumuri locale dus-întors aproximativ o oră și încep să se

plictisească. Atunci ai putea adăuga pași pentru a acoperi diversele condiții de șofat de care te-ai putea teme — virări la stânga, semafoare la care culoarea roșie durează mult, drumuri mai aglomerate, drumuri cu mai puține magazine sau locuri unde poți întoarce etc. Include toate situațiile de care îți e teamă. Odată ce ajungi în acest punct, îți poți extinde ierarhia pentru a include șofatul pe autostradă, folosind aceeași metodă a pașilor mici.

Începe să-ți construiești propria listă de pași chiar acum:

Pasul doi: Evaluează folosirea strategiilor de autoapărare și fă planuri pentru a-ți reduce dependența de ele

Majoritatea oamenilor cu panică și fobii și-au creat diferite modalități prin care încearcă să se protejeze de panică, incluzând persoane de sprijin, obiecte de sprijin, reguli și ritualuri de protecție, superstiții, distragerea atenției și diverse metode de „a lupta” contra fricii.

Dacă ești într-adevăr blocat și ai nevoie să începi oricum ar fi, aceste metode pot ajuta, dar plătești un preț pentru folosirea lor — unul care este din ce în ce mai mare pe măsură ce trece vremea. Fii conștient de faptul că sunt o tentație și îți pot anula sau bloca progresul cu ușurință. Minimizează utilizarea acestor metode și renunță la ele complet cât poți de repede.

Pasul trei: Discută folosirea medicamentelor cu medicul care le prescrie

Până în acest moment ar fi trebuit să-ți dai seama că „simțul practic” dispare când încerci să depășești o fobie. Reflexele tale înclină aproape întotdeauna

spre autoapărare, așa că agravează fobia. Să lucrezi cu expunerea înseamnă să renunți la simțul practic în favoarea Regulii Opuselor și să găsești modalități noi de a face lucrurile.

Așa se întâmplă și cu medicația. Dacă iei medicamente ca să tratezi o tulburare de anxietate și funcționează atât de bine încât blochează toate simptomele de panică, nu vei mai avea simptome la care să te poți expune. Dacă vrei să folosești metodele de expunere, va trebui să reduci treptat medicația, sub supravegherea medicului, până când poți simți din nou panica măcar într-o mică măsură.

Pe de altă parte, dacă medicamentele te ajută, dar nu împiedică atacurile de panică, s-ar putea să nu fie nevoie să faci schimbări până când progresezi cu expunerea și ești gata să renunți încet-încet la medicație cu totul.

Trebuie neapărat să discuți cu medicul tău curant înainte de a face vreo schimbare și să urmezi instrucțiunile pe care ți le dă.

Pasul patru: Analizează capitolele relevante din Partea a patra

Discut ponturi și metode de soluționare a problemelor pentru câteva fobii în particular — teama de vorbitul în public, de a zbura, de ascensoare (claustrofobie), de șofat și fobia socială în general — mai detaliat în Partea a patra. Citește capitolele care ți se aplică înainte de a crea o ierarhie a acelor zone problematice.

Pasul cinci: Programează perioadele de exersare a tehnicii expunerii

Iată trei instrucțiuni importante pentru programarea exersării expunerii.

Urmează-le pentru a profita cât mai mult în urma eforturilor tale.

1. Programează o oră de practică de cinci ori pe săptămână, în avans, și înregistrează orele respective în agendă sau calendar.
2. Respectă programul atât în zilele „bune“, cât și în zilele „proaste“, când te simți încrezător și când îți e groază.
3. Programează-ți antrenamentul ca activitate independentă, separată de celelalte componente ale zilei. De exemplu, dacă exersezi să conduci, nu include antrenamentul în deplasările pentru cumpărături sau alte deplasări pe care trebuie să le faci oricum. Expunerea ar trebui să fie o sarcină separată pe care nu o faci decât pentru practică.

Știu că o oră pe zi pare mult timp. Asta pentru că vorbim despre ceva care te îngrozește. Dacă am vorbi despre a rezerva o oră pentru emisiunea TV preferată sau pentru un hobby sau sport, nu ar mai părea așa de mult.

Neapărat lucrează expunerea conform programului. Altfel, vei fi tentat să faci expunerea doar în zilele când „simți“ că o poți gestiona și să sari peste în zilele când nu te simți prea bine. Ar fi o greșeală gravă.

Dacă lucrezi expunerea numai în zilele când simți că îi poți face față, nu vei scăpa de panică. Vei face un compromis și va continua să te afecteze și să îți provoace îngrijorare.

Dacă te trezești simțindu-te anxios și convins că vei avea un atac de panică? Ar trebui să sari peste practică în acea zi? Bineînțeles că nu. Adu-ți aminte care este rostul expunerii. Este să exersezi cu panica, nu să vezi dacă poți face expunere fără să te panichezi. Când te aștepti să intri în panică, atunci cu atât mai mult trebuie să te duci și să exersezi.

Un aspect cu care mulți au probleme este să facă din expunere o activitate separată, exclusivă. Oamenilor nu le place fiindcă sunt ocupați și vor să facă mai multe lucruri în același timp sau pentru că le reduce abilitatea de a-și distra atenția cu o sarcină. Dar este foarte important să te concentrezi exclusiv pe expunere atunci când îți lucrezi programul. De exemplu, dacă lucrezi cu tehnica expunerii într-un magazin în timp ce chiar cumperi diverse lucruri de care ai nevoie, vei fi motivat să „termini activitatea“ de nevoia de a cumpăra acele lucruri. Dar „să termini activitatea“ este foarte diferit de expunere. Nu este despre a arunca niște lucruri în cărucior și de a ieși de acolo înainte să te panichezi. Este despre a exersa cu panica.

Dacă folosești tehnica expunerii în magazine: mergi pe culoare, așezând lucruri în cărucior și apoi punându-le înapoi pe rafturi (sau lasă căruciorul în grija lucrătorilor comerciali). Uită-te la mărfuri, dar nu face cumpărăturile de adevăratelea. Nu ești acolo să-ți faci cumpărăturile, ci pentru a exersa cu panica.

Oamenii simt adesea stânjeneală anticipatorie când e vorba să se plimbe prin magazin fără să cumpere nimic sau când urcă și coboară cu liftul în mod repetat. Se așteaptă să iasă în evidență, imaginându-și că paznicii din magazin îi vor supraveghea cu atenție și făcându-și griji ce să spună dacă un vânzător se oferă să îi ajute. În cazul rar când cineva chiar te observă, răspunde simplu: „Nu, mulțumesc, doar mă uit“ sau „Nu, mulțumesc, îmi pierd vremea pe aici“.

Dacă urci și cobori cu liftul, și când ajungi la parter sunt oameni care așteaptă să urce, s-ar putea să aștepte să ieși. În acea situație, spune: „Rămân în lift. Doar mă plimb!“ și ei se vor urca, iar tu vei merge în continuare. Sigur că acea explicație nu le spune de fapt nimic despre motivele pentru care tot urci și cobori, dar în general oamenii nu te întreabă ce faci exact. Sunt doar politicoși lăsându-te să cobori primul. Dacă ar întreba vreodată cineva — și nu mi s-a întâmplat în 20 de ani de când tot merg așa cu liftul — aș spune pur și simplu „Exersează cu teama de ascensoare“, și asta ar fi tot.

La fel cu șofatul. Programează perioade de șofat care nu au alt scop decât

expunerea. Separă deplasările pentru expunere de alte deplasări pe care trebuie să le faci în alte scopuri. Dacă faci din vizita la mătușa Dotty un antrenament de expunere, s-ar putea să te panichezi mai puțin decât în cazul unei deplasări exclusiv pentru expunere. Programează-ți expunerea în așa fel încât să fii liber să intri în panică.

Pasul șase: Progresând în ierarhie

Mergi prin ierarhia pe care ți-ai creat-o de la punctul de plecare ales, câte un pas pe rând. Pe măsură ce un anumit pas devine plictisitor, treci la următorul. Nu te grăbi. Dacă ai două zile consecutive cu puțină sau zero panică la un anumit pas, probabil că este momentul să treci la următorul.

Recapitulează progresele efectuate în fiecare săptămână și fă schimbări în program și ierarhie dacă este cazul.

Evaluarea progreselor

Sunt multe aspecte dificile în depășirea atacurilor de panică și fobiilor. Iată încă unul. De cele mai multe ori, oamenii evaluează cât de bine merge un proiect de autoperfecționare în funcție de cum se simt. Dacă încep să se simtă mai comod în privința unei diete, a unui program de antrenament sau de odihnă, consideră că funcționează. Și dacă se simt mai puțin comod, interpretează asta ca pe un semn că nu merge prea bine.

Această metodă de evaluare a progreselor nu va funcționa în cazul fobiilor. Dacă o folosești, te va păcăli să-ți păstrezi vechile obiceiuri fobice. Când utilizezi metode de expunere pentru a-ți reveni din panică și fobii, intri intenționat în situații și activități care provoacă anxietate ca să te

desensibilizezi devenind anxios, având simptome și atacuri de panică și reacționând la acestea într-un mod diferit decât obișnuiai. În loc să rezisti panicii, să o eviți sau să te străduiești să te protejezi, te expui intenționat și folosești pașii AWARE pentru a o lăsa să treacă. La început, vei simți probabil mai multă anxietate decât când reacționezi într-un mod fobic. Așa că dacă evaluezi progresele inițiale în funcție de gradul de confort, va părea că ești mai rău. Când folosești gradul de confort drept criteriul după care să judeci progresele în raport cu o fobie, îți spune întotdeauna același lucru: „Du-te acasă — o să te simți mai bine!“ E un sfat greșit.

Va fi mult mai util să folosești rezultatele înregistrate drept criteriul după care să evaluezi succesul cu expunerea progresivă în două feluri:

1. „Îmi fac apariția? Intru regulat în activități și situații pe care le-am enumerat în ierarhia mea?“

2. „Rămân și urmez pașii AWARE?“

Dacă lucrezi acești doi pași de bază așa cum i-am descris, poți fi sigur că faci ce trebuie pentru a progresa. Amână orice altă evaluare a succesului tău până la sfârșitul primei luni de practică regulată.

Când am terminat?

Adesea este dificil să-ți dai seama când ai terminat și când poți să oprești programul de expunere, să te declari victorios și să-ți muți jurnalele și notițele în pod.

Ai terminat când poți face tot ce ai enumerat în ierarhiile tale fără panică sau anticipare temătoare, și când nu mai este nimic ce eviți de teama unui atac de panică. Dar oamenilor le e adesea greu să „se simtă siguri” că au terminat.

Așa că iată un ghid. Din moment ce nu poți fi sigur, exagerează. Fă mai mult decât trebuie. Va fi întotdeauna mai bine decât să faci mai puțin față de ce este nevoie. Tulburarea de panică poate fi o problemă dificilă și vechiul proverb „dă-i un deget și o să-ți ia toată mâna” o descrie foarte bine. Fă mai mult decât este nevoie și așteaptă până când este evident că nu mai ai nimic de depășit.

Dar dacă nu ești sigur dacă îți e teamă și eviți ceva sau pur și simplu nu îți place? Îți sugerez să te porți de parcă ți-ar fi teamă și să lucrezi cu expunerea. Asta îți va spune dacă evitarea este o problemă de teamă sau aversiune. Întotdeauna îți va fi mai bine dacă faci mai mult decât mai puțin.

Partea a patra. Însemnări despre fobiile frecvente

19. Frica de zbor

Majoritatea celor care nu se tem de zbor presupun că frica de a zbura se referă doar la prăbușirea avionului. Dar cei mai mulți oameni care au nevoie de ajutor cu fobia de zbor nu își fac griji despre prăbușiri. Se tem că vor avea un atac de panică în avion. Consideră avionul un fel de capcană zburătoare, una în care vor avea un atac de panică imediat ce se închid ușile. Drept urmare, se tem că își vor pierde controlul. Consecința finală pe care și-o imaginează este că vor muri de frică, vor înnebuni sau se vor purta atât de irațional, încât echipajul și pasagerii vor fi nevoiți să-i lege și să-i livreze unei ambulanțe sau mașini de poliție în cel mai apropiat aeroport, iar povestea va apărea pe prima pagină a ziarului local.

Alții — mai puțini, în experiența mea — chiar se tem că avionul se va prăbuși. Lor, zborul li se pare prin natura sa nesigur, îndoielnic și experimental. Acești oameni cunosc adesea statistici detaliate demonstrând nu doar că zborurile comerciale sunt cel mai sigur mijloc de transport, ci și că numeroase activități zilnice comportă riscuri mai mari de moarte și rănire decât zborul. Totuși, aceste statistici nu i-au ajutat să-și depășească teama. De fapt, se adaugă frustrării că simt această teamă, deși știu că este „illogică“. De multe ori, nu de moarte le este teamă, ci de frica pe care își imaginează că o vor simți în momentele dinaintea morții.

Cei mai mulți oameni se concentrează pe una dintre aceste două temeri, deși unii simt un amestec din ambele. Fie că sunt simțite separat, fie împreună, ambele sunt probleme care se pot rezolva. Este adevărat mai ales fiindcă, deși acești oameni sunt foarte speriați, vor să zboare. Asta ne spune ceva important despre teama de zbor. Nimeni nu caută ajutor pentru frica, să zicem, de a sări în cușca leilor la zoo. Ar fi periculos, și frica de a o face îți este aliat, menținându-te în siguranță. În general, oamenii nu vor să-și depășească fricile care îi țin departe de pericole.

Oamenilor le este greu să-și rezolve teama de zbor pe cont propriu deoarece

se gândesc că trebuie să lupte contra acestei frici și să se apere de ea pentru a fi mai puțin speriați. Dar această abordare aparent plină de „simț practic“ nu funcționează deoarece cade exact în capcana panicii. În schimb, ceea ce funcționează în cazul acestei fobii este Regula Opuselor.

Este pericol sau este disconfort?

Când e vorba de frica de zbor, oamenii presupun uneori că teama lor este probabil motivată de pericol, deoarece se află la aproape 10.000 de metri sau mai sus. Oamenii zic: „Nu poți să-mi spui că a zbura este 100% sigur. Au avut loc accidente“. Și este adevărat. A zbura nu este absolut sigur. Dar nimic nu este. Trăim într-o lume în care rata cumulată a mortalității este de 100%.

Problema nu este dacă zborul este absolut sigur. Te implici regulat în activități care sunt mai puțin sigure decât zborul? Și te implici fără panică? Cu siguranță. E o listă lungă de activități de zi cu zi care sunt mai periculoase decât zborul. Dacă ți-ar fi pur și simplu teamă de moarte, ai renunța la toate celelalte activități — cum ar fi șofatul, traversarea unor străzi aglomerate, chiar și medicamentele pe rețetă — care, din punct de vedere statistic, comportă un risc mai ridicat decât zborul. Dar nimeni nu elimină toate aceste activități, nici măcar agorafobicul care nu poate ieși din casă.

Marea majoritate a oamenilor care au nevoie de ajutor pentru teama de a zbura au zburat de multe ori înainte să devină speriați. Au avut destule experiențe de zbor pentru a-și da seama de ce anume se tem. Dacă încă nu ai zburat, s-ar putea să te confrunți cu „teamă de necunoscut“, nu cu teama de zborul în sine, și de aceea îți va fi greu să te plasezi într-una dintre cele patru categorii de mai jos. Dacă e cazul tău, citește sugestiile pentru toate cele patru grupe și experimentează cu toate sugestiile.

Să începem cu întrebarea: este teama ta de zbor o teamă-semnal sau o teamă condiționată?

- O teamă-semnal este cea care face clar diferența între situațiile sigure și cele nesigure.
- O teamă condiționată nu face nicio diferență, dar întotdeauna dă alarma, indiferent dacă există pericol sau nu.

O teamă-semnal îmi oferă un avertisment util despre cum pot face să fiu în siguranță și să fac diferența între situațiile periculoase și cele relativ sigure. O teamă condiționată doar îmi spune să îmi fie teamă, dar nu îmi oferă nicio informație utilă pentru a trăi mai în siguranță.

Treci în revistă istoricul tău real în privința fricii de zbor. Dacă te temi de un accident, teama ta face diferența între avioane care se vor prăbuși și avioane care vor ajunge în siguranță? Sau simți aceeași teamă de fiecare dată?

■

Teama-semnal și teama condiționată

Acest exemplu va ajuta să lămurim diferența dintre teama-semnal și teama condiționată.

Să presupunem că merg printr-un sat și trec pe lângă diverși câini — de toate rasele, de la pudeli pitici la pit bull-i și doberman pinscher uriași. Unii sunt în casă, privind pe fereastră. Unii sunt în lesă. Alții sunt legați în spatele unor garduri securizate. Unii colindă pe străzi, liberi.

Dacă am o fobie legată de câini, probabil mă voi teme de toți, de la pudelul pitic închis în casă până la pit bull-ul care aleargă liber. Teamă mea nu va face diferența între câinii care mă pot răni și cei care nu m-ar putea răni chiar dacă ar vrea. (Dacă aș avea o fobie severă, mi-ar fi poate teamă chiar de câinii de jucărie sau de fotografiile cu câini.)

Aceasta este o teamă condiționată. Înseamnă că am devenit condiționat să simt teamă oricând văd un câine, indiferent dacă reprezintă un pericol real sau nu. O teamă condiționată nu îmi oferă nicio informație utilă despre cum mă pot simți mai în siguranță, nici nu îmi dă vreun semn pe care să-l pot folosi pentru a face diferența între câinii periculoși și cei inofensivi. O teamă condiționată este ca o alarmă de mașină ultrasensibilă care sună la orice vibrație, chiar dacă e la o stradă distanță.

Pe de altă parte, să presupunem că merg prin sat și simt teamă numai când un câine de talie mare, liber, se apropie de mine, arătându-și colții, cu blana zbârlită și mârâind. Când alți câini latră la mine din spatele unui gard sau câini de talie mică, liberi, dau din coadă, nu îmi e frică deloc. Dacă un pudel pitic vagabond mârâie la mine, de asemenea nu simt teamă fiindcă știu că mă pot apăra cu ușurință. Mă sperii doar când un câine mare, liber, se apropie de mine și dă semne de atac.

În acel caz, teama mea face diferența dintre câini și îmi dă un semn util că un câine potențial periculos se apropie de mine și că trebuie să iau măsuri să mă apăr, altfel aș putea fi rănit. De asemenea, mă asigură că nu este nevoie să mă protejerez de alți câini. Aceasta este o teamă-semnal. Este ca o alarmă de mașină care se declanșează numai când cineva încearcă să-mi fure mașina, nu de fiecare dată când un camion trece prin apropiere.

■

Dacă ți-e teamă că îți vei pierde controlul la bordul avionului, teama ta face clar diferența dintre atacurile care ating un punct maxim și apoi trec și cele care te fac să acționezi (nu doar să îți faci griji, dar chiar să te porți) în moduri atât de inacceptabile încât ai putea ajunge la închisoare sau la spital?

Pe baza răspunsurilor de mai sus, teama ta de zbor este o teamă-semnal sau una condiționată?

Ce tip ești?

Oamenii care se tem de zbor se încadrează în patru categorii distincte, în funcție de răspunsurile la întrebările de mai sus. Diferențele dintre „tipologii” cer abordări diferite pentru depășirea fricii.

- Tipul 1: Dacă îți e teamă de un accident și crezi că teama ta diferențiază avioanele care se vor prăbuși de cele sigure, ești „Tipul 1”. Nu ai într-adevăr un motiv pentru a-ți depăși teama și probabil nici nu vrei. De ce ar vrea cineva să depășească o teamă care îi spune cu exactitate care avioane sunt periculoase și care nu sunt? Ar fi o abilitate utilă și, dacă ai avea-o, ar fi foarte apreciată de FAA (Federal Aviation Administration). Dacă crezi cu adevărat că ai această abilitate, atunci acest capitol nu îți va fi foarte util. Trebuie fie să trăiești cu fobia și să eviți să zbori, fie să reanalizezi opinia privind valoarea de semnal a fricii tale.

- Tipul 2: Dacă îți e teamă de panică și ai un istoric în privința unui comportament perturbator real în avion care ți-a creat probleme cu echipajul sau autoritățile, atunci ești „Tipul 2”. Ar trebui să nu mai zbori până nu găsești modalități să schimbi comportamentul care ți-a adus necazuri. Fă-ți o programare la un psiholog sau la alt profesionist în sănătatea mintală. Dar mai întâi analizează-ți istoricul cu atenție. Este des întâlnit ca oamenii care au plâns în avion, au țipat când s-au speriat de turbulențe, au apucat mâna pasagerului de lângă sau au cerut să fie lăsați să coboare să creadă că acestea au fost semne că și-au pierdut controlul. De fapt, doar îți arăți teama și apoi te simți stânjenit. Tipul 2 se aplică numai pentru oamenii care chiar au avut

probleme fiindcă s-au purtat necontrolat. Dacă doar ți-a fost teamă că o vei face sau ți-ai arătat teama și ți-a fost jenă, nu este categoria ta.

- Tipul 3: Dacă îți e teamă de prăbușire și simți aceeași frică de fiecare dată când te gândești să zbori, atunci teama ta nu face diferențe. Spune întotdeauna același lucru: „Acest avion nu este sigur!“ Ai o teamă condiționată și asta te face Tipul 3.

- Tipul 4: Dacă nu te-ai încadrat în niciuna dintre categoriile anterioare, faci parte din cel mai mare grup — cei care au teama tradițională de un atac de panică. De fiecare dată când zbori sau doar te gândești să zbori, îți e teamă că te vei panica în avion și te vei purta incontrollabil. Nu faci asta în realitate când zbori, dar te temi de fiecare dată, indiferent de istoricul tău. Asta te face Tipul 4.

Tipurile 1 și 2 au și alte lucruri de făcut înainte să fie pregătiți pentru desensibilizarea la zbor.

Dacă ești Tipul 3 sau 4, îți poți depăși teama condiționată folosind metodele de expunere descrise în Partea a treia și în acest capitol. Tu suferi de tradiționala „teamă de teamă“ care poate fi depășită exersând cu frica.

Familiarizează-te cu zborul

Persoanele de Tip 3 și unele de Tip 4 vor avea nevoie și să afle mai multe despre zbor. Oamenilor care se tem că a zbura este nesigur și îndoielnic le face adesea bine să afle mai multe informații despre acele aspecte care îi îngrijorează. De exemplu, e ceva obișnuit să te temi de turbulențe, crezând că

sunt o amenințare pentru avion. Am vorbit cu mulți piloți și, fără excepție, toți mi-au spus că turbulențele sunt doar o problemă de disconfort, nu un pericol. Mi-au explicat că singurul motiv pentru care ies din zona de turbulențe este din cauză că pasagerilor nu le place, nu fiindcă ar fi periculos, iar dacă ar transporta marfă, ar zbura pur și simplu prin acea zonă. Singurul pericol este pentru pasagerii care ignoră semnul „atașați centurile de siguranță“.

Odată, la un curs pe care îl țineam pentru persoanele cu frică de zbor, un pilot invitat a arătat o fotografie a unei aeronave testate ca parte a procesului de certificare. Testele includeau testarea diferitelor părți ale avionului pentru a vedea de câtă presiune ar fi nevoie pentru a rupe acea parte. Fotografia arăta aripile avionului îndoite la un unghi de aproape 90 de grade față de corpul aeronavei. Tot nu se rupseseră. Asta i-a ajutat pe participanții la curs să fie mai liniștiți în privința turbulențelor (mai ales după ce am explicat că noi nu vom zbura în avionul cu aripile îndoite!).

Este util să discuți cu un pilot. Întărește faptul că în carlingă este un om în carne și oase, bine pregătit să piloteze avionul și care nu este dispus să-și asume mai multe riscuri decât tine. Vorbind cu un pilot, vei descoperi rapid cât de atent planificat este întregul proces. Oamenii cred adesea că întrebările sau grijile lor sunt unele la care nu s-a mai gândit nimeni. Își imaginează că odată ce vor expune problema pilotului, acesta va arăta îngrijorat și își va folosi imediat mobilul să sune la Federal Aviation Administration (FAA). Asta pur și simplu nu se întâmplă.

De exemplu, dacă o pasăre mare s-ar izbi de o fereastră a avionului? Cei mai mulți oameni care se tem de zbor cred că producătorii de avioane pur și simplu folosesc o sticlă mai groasă și speră că va ține. În realitate, constructorii de aeronave își testează ideile utilizând o armă special concepută să lanseze carcase de curcan către ferestrele și motoarele avionului pentru a se asigura că acestea rezistă la coliziunea cu păsări.

Un alt exemplu se referă la combustibil și realimentare. Oamenii spun uneori că au auzit despre un avion care a fost nevoit să realimenteze pentru că „nu prea mai avea combustibil“. Firesc, asta îi face anxioși, deoarece se gândesc că un avion chiar ar putea rămâne fără combustibil. Dar, așa cum îți poate spune orice pilot, cerința pentru zborurile comerciale este să existe suficient

combustibil astfel încât, dacă nu pot ateriza la destinație din cauza vremii, să poată zbura către prima opțiune de aeroport, să fie și acolo refuzați din cauza condițiilor meteo, să zboare apoi către a doua opțiune de aeroport, să aterizeze și încă să mai aibă o rezervă de combustibil. Există, așadar, numeroase măsuri de siguranță și opțiuni de rezervă.

O altă întrebare frecvent adresată piloților este ce se întâmplă dacă un mecanic are o „zi proastă” și uită să verifice ceva sau greșește. Oamenii sunt ușurați să afle că regulile cer ca mecanici diferiți să lucreze la fiecare motor și că sunt necesare inspecții și verificări suplimentare, furnizând controale de rezervă pentru fiecare procedură de siguranță.

Găsirea unui pilot prietenos

Pe scurt, cei de Tipul 3 și unele persoane de Tip 4 ar trebui să facă efortul de a discuta cu un pilot, ca parte a recuperării. Încearcă să găsești un pilot comercial care este dispus să vorbească cu tine și poate să îți răspundă la câteva întrebări. Dacă în zona ta există un curs pentru persoanele cu teamă de zbor, probabil va include o astfel de întâlnire cu un pilot. Dacă nu, iată alte idei pe care le poți încerca:

- Sună la companii aeriene care operează pe un aeroport din apropiere și întreabă dacă oferă programe pentru persoanele care se tem să zboare sau întâlniri publice de informare cu piloți.
- Sună la aeroporturi din apropiere și întreabă dacă organizează tururi de aeroport pentru public. Astfel de tururi includ adesea o prezentare ținută de un pilot.

- Dacă lucrezi într-o companie care are un Program de Asistență pentru Salariați, contactează-i și întreabă-i dacă prin programul similar al unei companii aeriene locale te pot pune în legătură cu un pilot care e dispus să discute cu tine.
- Există un muzeu al aviației în zona ta? Ar putea avea un pilot care să răspundă la întrebări. De exemplu, în cadrul Muzeului Științei și Industrii din Chicago există o expoziție de aeronave, unde piloți la pensie pot răspunde la întrebări.
- Vorbește cu prieteni și rude să vezi dacă e cineva care cunoaște un pilot dispus să discute cu tine.

Dacă ai ocazia să vorbești cu un pilot, profită. Nu vorbi pe ocolite. Nu te ascunde, încercând să obții răspunsuri fără a-ți dezvălui teama de zbor. Spune pilotului că îți este teamă să zbori și de aceea vrei să afli informații din perspectiva pilotului.

Poate ar fi bine chiar să citești o carte pe această temă. Vezi secțiunea de Resurse de la finalul acestei cărți.

Expunere și desensibilizare

Indiferent că ești Tipul 3 sau 4, atâta vreme cât teama ta este condiționată, principala sarcină este să te decondiționezi. Asta înseamnă să te antrenezi cu teama.

La cursurile pentru persoanele cu teamă de zbor, urmează un model simplu.

Patru ședințe sunt dedicate ajutării oamenilor să învețe și să exerseze metode de lucru cu teama de ce s-ar putea întâmpla în avion, precum și cu temerile anticipatorii la sol. Apoi, zburăm împreună astfel încât să poată exersa ce au învățat. Se expun intenționat temerilor pe care le anticipează, și expunerea reduce frica.

Un om de afaceri de la un astfel de curs mi-a spus: „Dr. Carbonell, anul trecut am zburat mai mult de 160.000 de km. Probabil mai mult decât dumneavoastră. Mi-a fost mai teamă la ultimul zbor decât la primul. Cum mă va ajuta să zbor și mai mult?”

Avea dreptate. Mai multe zboruri de același fel nu ajută. Avea nevoie de expunere să zboare în condiții în care putea exersa diverse modalități de a reacționa la anxietate. Repetarea continuă a aceluiași tip de zbor nu este utilă.

Un fel diferit de a zbura

Oamenii care se tem de zbor și-au format diverse obiceiuri pentru a încerca să nu le mai fie teamă. Rezistă rolului pasiv de pasager și încearcă să dețină controlul. Persoanele de Tip 3, care se tem de accidente, se străduiesc să simtă că măcar monitorizează aspecte esențiale ale zborului și poate astfel sunt mai în siguranță. Poate își lasă problemele financiare în ordine și își revizuiască testamentul și polițele de asigurare înaintea unui zbor. Poate se duc la biserică și aprind o lumânare sau spun o rugăciune. Poate caută informații suplimentare despre aeronavă, cum ar fi data fabricației și producătorul, și încearcă să aleagă un „câștigător”. Poate încearcă să aleagă zborul pe baza unor superstiții legate de un număr norocos, o dată etc.

Chiar îngrijorarea lor este un efort de a controla lucrurile, de parcă ar putea influența rezultatul dacă se gândesc la el suficient. Oamenii au adesea superstiții despre îngrijorare care îi fac să se îngrijoreze și mai mult. De exemplu, uneori cred — sau cred și nu prea — că s-ar putea să li se întâmple ceva rău dacă nu își fac griji înainte. Asta îi determină să se îngrijoreze ca o

formă de asigurare. Își imaginează că dacă își fac griji, probabilitatea să li se întâmple ceva rău este mai mică.

Aceste gânduri sau acțiuni nu influențează în niciun fel aeronava. Toate tind să îi facă pe oameni mai agitați, nu mai calmi. Așa că persoanele de Tip 3 își încordează corpul, respiră superficial și fac toate acele lucruri care le cresc nivelul de anxietate în loc să îl reducă.

Și persoanele de Tip 4, care se tem de atacurile de panică în timpul zborului și de consecințele acestora, se străduiesc să controleze, dar eforturile sunt îndreptate asupra lor. Vor să-și controleze temerile. Se străduiesc să nu le mai fie teamă. Încearcă cu disperare să-și ascundă frica de alții și să-și distragă atenția de la teamă — agravând astfel anxietatea.

Un zbor de antrenament este o metodă bună să lucrezi cu experiența de a te teme. Abține-te de la strategiile de control pe care le folosești de obicei, întrerupe-te când îți dai seama că le folosești, și utilizează zborul ca pe o ocazie de a simți anxietatea și de a o accepta.

Chiar dacă ai citit despre cum funcționează expunerea progresivă, când ajungi să te îmbarci într-adevăr în avion pentru zborul de antrenament, s-ar putea să te întrebi: „De ce aș lăsa intenționat să îmi fie teamă și să mă panichez?” Răspunsul este, bineînțeles: Deoarece cu cât lupți, rezști și îți ascunzi teama mai mult, cu atât devii mai persistent fobic. Cu cât îți dai voie mai mult să te sperii și să lucrezi cu temerile tale într-un mod deschis, cu atât mai repede vei scăpa de teama de a-ți fi teamă. Odată ce se întâmplă asta, și nu îți mai este teamă că vei avea un atac de panică, atacurile tind să dispară. Și dacă acea voce cicălitoare insistă, întrebând „De ce este sigur sau în regulă să las să îmi fie teamă și să intru în panică?”, ține minte răspunsul: Pentru că nimic periculos nu ți se întâmplă când te panichezi.

Lucrând la temerile claustrofobice

Oamenii de Tip 4, care se tem în principal că vor avea un atac de panică în avion, se confruntă cu clasica „teamă de teamă“ despre care am discutat pe parcursul acestei cărți.

Dacă, în afară de zbor, ai atacuri de panică în alte circumstanțe pe care încă nu le-ai rezolvat, îți sugerez să începi să lucrezi cu una dintre celelalte situații, nelegate de zbor. Motivul este pur și simplu deoarece, deși temerile claustrofobice de zbor se pot trata prin metodele generale de expunere, sunt mai puține modalități să o separi în pași mici decât în cazul altor situații fobice, cum ar fi șofatul sau cumpărăturile. Zborul într-un avion comercial necesită mai multă planificare, mai mult timp și cheltuieli mai mari decât majoritatea celorlalte activități.

Asta nu te împiedică să faci progrese în privința fricii de zbor. Munca pe care o faci cu alte situații generatoare de panică te va ajuta atunci când treci la zbor. Desigur, dacă zborul este singura situație în care ai atacuri de panică, începe cu asta.

Când folosești metode de expunere pentru o anumită fobie, există întotdeauna circumstanțe speciale de care trebuie să ții cont. Să vedem cum poți face asta în cazul fricii de a avea un atac de panică la bordul unui avion comercial.

Începe prin a-ți aduce aminte că expunerea, desensibilizarea și toate metodele cognitiv-comportamentale de reducere a fricii se bazează pe ideea centrală a reducerii fricii prin exersarea cu ea. Oamenii au tendința să abordeze teama de zbor cu ideea că mai întâi, cât sunt încă la sol, vor învăța cum să zboare fără să le fie frică. Apoi, speră ei, vor zbura simțindu-se relaxați și calmi.

Dar nu așa funcționează lucrurile. Acea idee face recuperarea mult mai dificilă, dacă nu imposibilă. De fapt, funcționează cam așa: înveți niște metode de a reacționa la teamă astfel încât să te calmezi în loc să începi să te lupți cu anxietatea. Apoi mergi într-un zbor scurt, lași să-ți fie teamă și exersezi, folosind metodele pe care le-ai învățat. Trebuie să exersezi cu teama, nu să te aperi de ea.

Zborul de antrenament

Zborul de antrenament în cadrul cursului meu nu este un zbor special — cumpărăm locuri pe un zbor comercial obișnuit, un zbor dus-întors către un oraș cam la o oră distanță. Participanții se așază pur și simplu „cu oamenii normali“, după cum se exprimă de obicei clienții mei. Dacă lucrezi pe cont propriu, va trebui să-ți aranjezi propriul zbor de antrenament. Chiar dacă ai zburat foarte mult și ai acumulat mile, va trebui să exersezi zborul cu un set de reguli diferite față de cele pe care le-ai folosit. Sunt două lucruri foarte importante pe care trebuie să le iei în considerare în cazul unui zbor de antrenament.

1. Acesta nu este un test.

Scopul zborului este să exersezi. Participanții la cursuri încep adesea cu ideea că este un „test“ — din moment ce ne apropiem de sfârșitul cursului, este momentul pentru examenul final, să vadă dacă pot zbura fără să li se facă teamă.

Nu asta este ideea. De fapt, este exact opusul. Este un antrenament, nu un test.

Să ne oprim o clipă și să jucăm un joc de asociere verbală, în regulă? Ce îți vine în minte când îți spun cuvântul...

„TEST“

Gândurile tale:

Te gândești că vei primi o notă? Că vei promova sau pica examenul? Majoritatea oamenilor gândesc așa. Dar scopul zborului de antrenament nu este ca unii studenți să primească note mari, iar alții să pice. Nu există așa ceva în acest tip de muncă. Când copiii fac un exercițiu de evacuare în caz de incendiu la școală, nu promovează sau pică. Exersează o rutină ca să se obișnuiască. În același fel, zborul tău de antrenament este o ocazie să exersezi.

2. Exersezi cu teama.

Este important să reții ce anume exersezi în acest zbor. Nu este „antrenament de zbor“. Lasă zborul în grija profesioniștilor — pilotul, echipajul de zbor, echipajul de la sol, controlorii de trafic aerian și multe alte persoane. Tu ești doar însoțitor.

Zborul tău de antrenament este despre a exersa cu teama — speriiindu-te și reacționând în moduri diferite pe care le înveți cu ajutorul acestei cărți. Nu trebuie să fii lipsit de teamă la zborul de antrenament. Trebuie să lucrezi cu teama în moduri noi, astfel încât să se reducă în timp și să poți zbura mai liniștit.

ORGANIZAREA ZBORULUI DE ANTRENAMENT

Când te simți pregătit să mergi într-un zbor de antrenament, programează-l special în acest scop. Nu exersa într-o călătorie de afaceri sau într-o vacanță cu familia. Vei avea alte responsabilități în acele călătorii și vei simți că poate nu este o idee bună să „riști“ să lași să îți fie teamă sau să încerci aceste idei noi. Este mai bine să programezi o deplasare pentru care nu ai alt motiv decât să te antrenezi cu teama de zbor.

Iată cum să alegi primul tău zbor de antrenament:

Începe prin a face o listă cu toate aspectele legate de zbor care influențează cât de tare te sperii. Iată o mostră de factori care adesea influențează cantitatea de frică la care se așteaptă o persoană. Bifează-i pe cei care ți se aplică și adaugă propriii factori.

☐ durata zborului

☐ mărimea avionului

☐ cât de aglomerat crezi că va fi zborul (ore de vârf sau obișnuite)

☐ zborul este peste apă sau nu

☐ zbor de zi sau de noapte

☐ linia aeriană

☐ tipul locului (la fereastră, la culoar sau în mijloc; în față sau în spate)

☐ ești singur sau cu o persoană de sprijin

Pentru primul zbor, alege unul care minimizează cei mai mulți sau toți acești factori, ca să începi cu un pas cât mai mic posibil.

Când citești toate astea, ai putea avea o reacție la simpla idee de a programa un zbor. Majoritatea oamenilor o au. Chiar înainte de a lua o decizie dacă să programeze sau nu un zbor de antrenament, cei mai mulți oameni devin anxioși numai când se gândesc la asta, deoarece, precum noi toți, au capacitatea de a anticipa probleme. Și când anticipăm, simțim aceleași emoții și senzații fizice pe care le-am simți dacă am avea într-adevăr probleme în loc să le anticipăm doar.

■

Avion mare sau de mici dimensiuni?

În aceste pagini, vorbesc despre zborul de antrenament într-un „avion comercial”. Dar uneori oamenii își încep expunerea la zbor într-un avion particular de mici dimensiuni. Deși este în regulă pentru început, este important să compari detaliile fricii tale cu caracteristicile acestui tip de avion. Pentru mulți oameni, cel mai mare obstacol cu care se confruntă este teama că nu pot coborî din avion dacă simt că se panichează. Dacă asta este teama ta, zborul într-un avion mic pilotat de un prieten nu va fi tipul de antrenament de care ai nevoie, deoarece i-ai putea cere oricând să aterizeze. Pe de altă parte, dacă faci parte dintre cei care se tem de zborul în sine — de a fi sus, deasupra solului — o călătorie într-un avion de mici dimensiuni va exagera experiența, ceea ce ar putea fi mai înfricoșător decât este nevoie pentru a lucra cu temerile tale. Desigur, dacă fobia pe care încerci să o depășești se limitează la zborul în aeronave de mici dimensiuni, este exact cu ce trebuie să începi.

■

Pentru majoritatea oamenilor care se tem de zbor, această anxietate

anticipatorie este partea cea mai dificilă. Îi oprește să se urce în avion în primul rând. Și totuși, dacă ar reuși să se urce în avion și ar avea ocazia să lucreze cu anxietatea, ar face progrese, pentru că odată aflați la bordul avionului, tot ce mai rămâne de înfruntat este realitatea. În comparație cu reacțiile emoționale și fizice provocate de toate scenariile fantastice, nerealiste, imposibile, pe care anticiparea le poate crea, să faci față realității este floare la ureche.

Anticiparea este ca un „cinema cu filme de groază” în mintea ta. Nu o lăsa să te păcălească să te retragi. Așteaptă-te la anxietate anticipatorie serioasă când te pregătești pentru zborul de antrenament. Ține minte că o astfel de anxietate înseamnă doar că ești agitat, nu sunt sfaturi de călătorie de la Dumnezeu. Poate că faptul de a te lăsa să îți fie teamă și să exersezi cu teama sunt idei noi și, deși le-ai acceptat din punct de vedere logic în timp ce citeai această carte, să le accepți la nivelul cel mai profund ar putea necesita mai multă experiență. Ca ghid de bază pentru a face față anxietății anticipatorii, folosește sugestiile din Capitolul 17.

PREGĂTIREA PENTRU ZBORUL DE ANTRENAMENT

Principalul scop al zborului de antrenament este să lucrezi cu temerile tale, nu împotriva lor. Așa că nu vreau să-ți distragi atenția de la temeri, căci asta doar întărește ideea că ești în regulă numai atâta timp cât nu te gândești la ele. Asta îți limitează recuperarea.

1. Fă o listă a simptomelor pe care te aștepti să le ai la bordul aeronavei. Împarte-o în funcție de cele patru tipuri de simptome pe care le-am discutat în Capitolul 6 — gânduri, emoții, senzații fizice și comportamente. Îți sugerez să lucrezi la asta câteva zile, deoarece probabil nu îți vei aduce aminte tot imediat ce pui creionul pe hârtie. Odată ce ai finalizat lista de simptome, completează-le în formularul de

la finalul acestui capitol — Inventarul Simptomelor. Enumeră simptomele în partea stângă a paginii, organizate pe categorii. Fă două copii — una pentru dus, cealaltă pentru întoarcere. Le poți folosi pentru a ține socoteală cât de des experimentezi fiecare simptom la bordul avionului. De fiecare dată când observi o respirație superficială, să zicem, poți bifa o căsuță de pe pagină. Dacă ții socoteala simptomelor, vei avea o atitudine tolerantă față de ele, în loc să speri, pur și simplu, că nu le vei avea. Când observi simptomele respective, poți decide cum vrei să reacționezi. Va fi mai puțin probabil să fii prins într-o luptă pentru a-ți distrage atenția sau pentru a preveni simptomele.

2. Fă rost de niște hârtie milimetrică și adu o foaie la fiecare zbor. În partea stângă a hârtiei, scrie valorile din Scara Fricii (Cap. 18) de la 0 la 100 din zece în zece. Partea de jos reprezintă timpul. Începe să-ți notezi nivelul de anxietate cu 10 sau 20 de minute înainte să te îmbarci în avion și continuă pe parcursul zborului. Procedează la fel la întoarcere. Din nou, scopul acestui exercițiu este să te ajute să ai o atitudine de acceptare, de observare a fricii tale, fiindcă este în regulă să îți fie teamă — de aceea te afli în avion.

3. De asemenea, ia la tine un cartonaș de aproximativ 12x18 cm și notează pe el câteva fraze și idei esențiale care ți s-au părut foarte utile din această carte (sau din altă sursă pe care o folosești) — de exemplu: „Este disconfort sau pericol?“ sau „Respiră!“. Acest cartonaș te va ajuta să-ți aduci aminte de ideile importante care s-ar putea dovedi utile în acele momente când îți e atât de teamă și concentrarea și memoria nu funcționează atât de bine pe cât ai vrea. Nu va trebui să îți amintești — ideile vor fi pe acel cartonaș, așteptându-te.

4. Ia și alte lucruri care ți-ar putea fi de ajutor. Adu câteva copii ale formularului Jurnalului Stărilor de Panică, împreună cu fotocopii după pașii AWARE și pașii de autohipnoză. Dacă crezi că s-ar putea să plângi,

ia șervețele. Nu încurajez oamenii să aducă „unelte de distragere a atenției“, cum ar fi extrase de cont de verificat sau un roman. Cu cât îți distragi atenția mai mult, cu atât vei obține mai puțină expunere și desensibilizare. Dar fă ce trebuie să faci. Dacă nu ești dispus să zbori prima oară fără un anumit obiect, ia-l cu tine și folosește-l cât mai puțin posibil. Poate data următoare vei reuși să-l lași acasă. Oamenii care iau medicamente antianxietate ca Xanax, Valium sau Klonopin întreabă adesea dacă ar trebui să aibă pastilele la ei. Pentru zborurile de început, le sugerez să le aducă și să le aibă ca rezervă în caz de nevoie, dar să nu ia chiar înaintea zborului. Dacă te simți protejat de medicamente, se va reduce eficiența antrenamentului cu teama. Pe măsură ce progresezi, poți aștepta cu nerăbdare să zbori fără să le mai ai la tine. Evită băuturile alcoolice în timpul zborului sau imediat înainte; și ele împiedică îndeplinirea obiectivului expunerii.

5. Dacă vrei, roagă-ți familia sau persoana iubită să-ți pregătească o surpriză, un fel de pachetel pe care îl poți deschide în timpul zborului. Desene făcute de copiii tăi, un cadou caraghios sau o felicitare glumeață, un mesaj de încurajare ar fi în regulă.

6. Nu îți uita biletul. Și ia și această carte cu tine. Dacă nu ai mai zburat de ceva vreme, contactează linia aeriană pentru a te asigura că știi de ce ai nevoie pentru îmbarcare, procedurile de securitate, ora la care ar trebui să ajungi la aeroport etc.

SĂPTĂMÂNA (ȘI NOAPTEA) DINAINTE

Îți va fi teamă, mai ales dacă este primul zbor din ultima vreme. Este în regulă. Când te surprinzi întrebându-te: „De ce fac asta?“, să ai răspunsul pregătit. Faci asta ca să poți exersa cu teama și să îți depășești fobia.

Urmează sugestiile pentru anxietatea anticipatorie din Capitolul 17, mai ales utilizarea perioadelor de îngrijorare cu o săptămână sau două înainte de zbor.

Am menționat anterior câteva dintre lucrurile pe care oamenii le fac în efortul de a-și controla anxietatea înainte de un zbor, cum ar fi să urmărească știrile pe canalul meteo, să-și facă testamentul etc. Fă o listă cât de detaliată poți cu modurile în care încerci să preiei controlul situației. Apoi renunță la ele. Limitează-te la rolul de pasager. Ce faci?

Probabil vei dormi prost în noaptea dinaintea zborului. Nu este ceva neobișnuit, și nu este o problemă. Este important ca pilotul să doarmă bine, dar dacă un pasager nu o face, e în regulă. Probabil îți va fi teamă în noaptea dinainte, în dimineața zborului și pe drumul spre aeroport. Nu trebuie să faci nimic în privința asta, este previzibil că te vei simți astfel, așa că lasă să se întâmple.

Fă-ți un plan pentru cum ajungi la aeroport. Te vei duce singur sau însoțit? Conduci tu, conduce un prieten sau membru al familiei sau iei un taxi, autobuz sau microbuz? Alege un plan care simplifică lucrurile pentru tine, astfel încât să ajungi în avion fără să îți creezi singur obstacole. Întotdeauna te poți răzgândi, dar nu strecura alibiuri sau scuze în planificare.

Așteptarea la poarta de îmbarcare va fi un alt motiv de anxietate. Pentru a o minimiza, îmbarcă-te imediat ce avionul este gata. Unii oameni preferă să aștepte până în ultima clipă, pentru a petrece mai puțin timp într-un avion care staționează, dar asta doar le crește agitația. Nu aștepta la poartă, continuând să-ți analizezi decizia de a zbura și întrebându-te dacă nu ar trebui să pleci pur și simplu din aeroport. Nu ai noi informații pe baza cărora să iei o decizie, așa că acest tip de gândire este de fapt doar îngrijorare, nu soluționarea problemei. Cea mai bună metodă de a reacționa la acele griji este să te îmbarci la bordul avionului — și astfel „să tranșezi problema“.

Asta nu va face disputa interioară să înceteze. Probabil te vei gândi să cobori până în momentul în care se închid ușile și avionul se îndepărtează de poarta de îmbarcare. Dar de obicei ajută să faci procesul să avanseze și să te urci în avion, unde trebuie să înfrunți realitatea, nu doar propriile gânduri

anticipatorii.

AȘTEPTÂND DECOLAREA

Când urci la bord și treci pe lângă însoțitorul de zbor, salută și menționează că îți este teamă să zbori. Scopul nu este să ceri membrilor echipajului să facă ceva deosebit — nu pot face prea multe în privința asta — ci să scapi de obiceiul de a încerca să păstrezi secretul, care te face mai jenat și astfel mai anxios. Este în regulă să te temi de zbor, nu e nevoie să ascunzi asta.

Deseori însoțitorul va încerca să fie de ajutor, revenind poate mai târziu să vadă cum te simți și oferind poate sfaturi sau încurajări. Poate fi util — sau poate nu, mai ales dacă încearcă să te ajute să te simți mai puțin anxios, când tu te afli de fapt acolo ca să exersezi cu anxietatea. Urmează-i sfaturile numai dacă au sens pentru tine.

De exemplu, într-un zbor de antrenament cu mai mulți cursanți, membrii echipajului le-au sugerat participanților să-și distragă atenția. „Vorbiți între voi, și închideți storurile!“ a fost sfatul unui însoțitor de zbor. Dându-ne seama că acest sfat era opusul a ceea ce trebuia să facem, i-am mulțumit pentru sprijin — și ne-am văzut de planurile noastre.

Pentru majoritatea oamenilor, cele câteva minute (care par ore) cât așteaptă decolarea sunt cele mai dificile. Atâta vreme cât avionul rămâne la sol, repetarea anxioasă a opțiunilor (Ar trebui să cobor? Dacă nu pot suporta?) poate continua și chiar se poate intensifica. Dacă acesta este cel mai greu moment pentru tine, conștientizarea acestui fapt poate fi utilă. Știind că te afli în cele mai dificile momente ale experienței, poți să te lași pe spate, să respiri, să-ți amintești că în curând te vei simți măcar puțin mai bine și să fii un pasager care așteaptă.

ÎN TIMPUL ZBORULUI

Ceea ce face zborul tău de antrenament extraordinar este acea misiune — să-ți dai voie să te simți anxios. Asta îți contrazice toate instinctele și obiceiurile, așa că te vei surprinde repetat încercând să rezisti anxietății sau distrăgându-ți atenția. Iar și iar, te vei surprinde ținând strâns brațul scaunului, ținându-ți respirația sau respirând superficial, dezbătând cu tine însuși, pândind semne de pericol, urmărind fețele membrilor echipajului, încercând să-ți distragi atenția etc. Nu lăsa toate astea să te agaseze. Faptul că te surprinzi încercând să te protejezi împotriva anxietății sau distrăgându-ți atenția este o veste bună. Probabil faci lucrurile astea de ani de zile. Ceea ce este nou e că acum le observi, și asta e bine. Până nu conștientizezi un obicei, nu prea ai șanse să îl schimbi. Felicită-te de fiecare dată când îți dai seama că te protejezi sau îți distragi atenția. Revino la chestiunea în discuție — să-ți dai voie să fii anxios.

Pe parcursul zborului, completează graficul nivelului de anxietate și numără-ți simptomele. Treci prin pașii AWARE de câte ori simți nevoia. Oricând te simți atât de panicat încât te întrebi dacă ar trebui să completezi un jurnal al stărilor de panică, fă-o.

Adu-ți aminte, simți teama sub forma a patru tipuri diferite de simptome: senzații fizice, gânduri, emoții și comportamente, așa că împarte reacțiile adaptative (de coping) în aceleași categorii. Ca în toate situațiile fobice, nu uita Regula Opuselor: oricând îți dai seama că rezisti, schimbă într-o reacție de acceptare.

Pentru senzațiile fizice, principalele reacții de coping vor fi: respirația din stomac, relaxarea prin autohipnoză, întinderea, încordarea și relaxarea mușchilor afectați, să te ridici și să te miști prin avion atunci când pilotul spune că este permis.

Utilizarea jurnalului stărilor de panică și a inventarului simptomelor va aduce uneori o senzație în atenția ta conștientă ca să te ocupi de ea direct. Când ai gânduri neplăcute sau înfricoșătoare, prima ta reacție ar fi să te cerți cu ele, să le negi sau să-ți distragi atenția. Când te surprinzi rezistând, notează pe inventarul simptomelor atât rezistența, cât și gândul că rezisti. Apoi întoarce-

te la pașii AWARE.

Învăță să recunoști gândurile de tip „dar dacă“, în urma cărora te simți tentat „să-ți imaginezi ceva rău“. Acele gânduri sunt în regulă atâta vreme cât îți dai seama că îți imaginezi.

Nu te chinui în tăcere și izolare. Vorbește cu partenerul, dacă ai unul, sau cu echipajul și alți pasageri. Cel mai important, ori de câte ori devii anxios, adu-ți aminte că de-asta te afli acolo, și exersează pașii AWARE.

Oamenii vor adesea să folosească tehnici de oprire a gândurilor. Una dintre tehnicile clasice este ca atunci când te îngrijorezi, să plesnești un elastic pe încheietură și să-ți spui „STOP“. Problema este că astfel de tehnici implică prea multă rezistență. Dacă vrei să o folosești, limitează-te să plesnești o dată sau de două ori. Dacă e să funcționeze, atât va fi suficient. Nu-ți face urme pe brațe.

În cazul comportamentelor fobice cum ar fi să te ții strâns de scaun, să-ți ții respirația, să eviți să te uiți pe fereastră, să asculți cu atenție sunetul motoarelor etc., se aplică o regulă simplă: fă opusul. Nu te mai ține de brațul scaunului și stai relaxat; respiră din stomac; privește pe fereastră; implică-te într-o conversație în loc să asculți motoarele.

Când e vorba de emoții negative cum ar fi teama și stânjeneala, dă-ți voie să simți orice ai simți. Notează în jurnale și în alte instrumente de observare. Adu-ți aminte că aceste emoții sunt motivul pentru care ai venit și că singura cale este să treci chiar prin ele. Nu le rezista — pur și simplu dă-le timp să dispară treptat.

Odată ce ai efectuat primul zbor de antrenament și ești lămurit că mergi în direcția corectă, îți sugerez să mai zbori cel puțin o dată la trei luni în primul an pentru a asigura o bună recuperare. O dată nu va fi suficient. Dacă zbori o dată și aștepti un an sau mai mult până la următorul zbor, s-ar putea să descoperi că teama a revenit. Stai aproape de ea.

Inventarul simptomelor

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

COMPORTAMENTO



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

20. Vorbitul în public

Frica de vorbitul în public este probabil cea mai frecventă teamă dintre toate, mai des întâlnită chiar decât teama de moarte. Așa cum a observat David Letterman, asta înseamnă că persoana obișnuită care se duce la un priveghi ar prefera să fie decedatul, nu cel care rostește elogiul! Dar această teamă se poate trata ca oricare alta. În capitolul de față, îți sugerez unele modalități prin care poți rafina metodele descrise în această carte special pentru a te ajuta să depășești teama de vorbitul în public. Problema are trei componente pe care va trebui să te concentrezi: anticipare, evitare și autoprotejare.

Capcana anticipării

Iată o întrebare bună cu care să începi să lucrezi la teama de vorbitul în public.

Ce se întâmplă cu nivelul tău de anxietate odată ce ai început să vorbești unui grup, după ce ai vorbit un minut-două? Nivelul de anxietate...

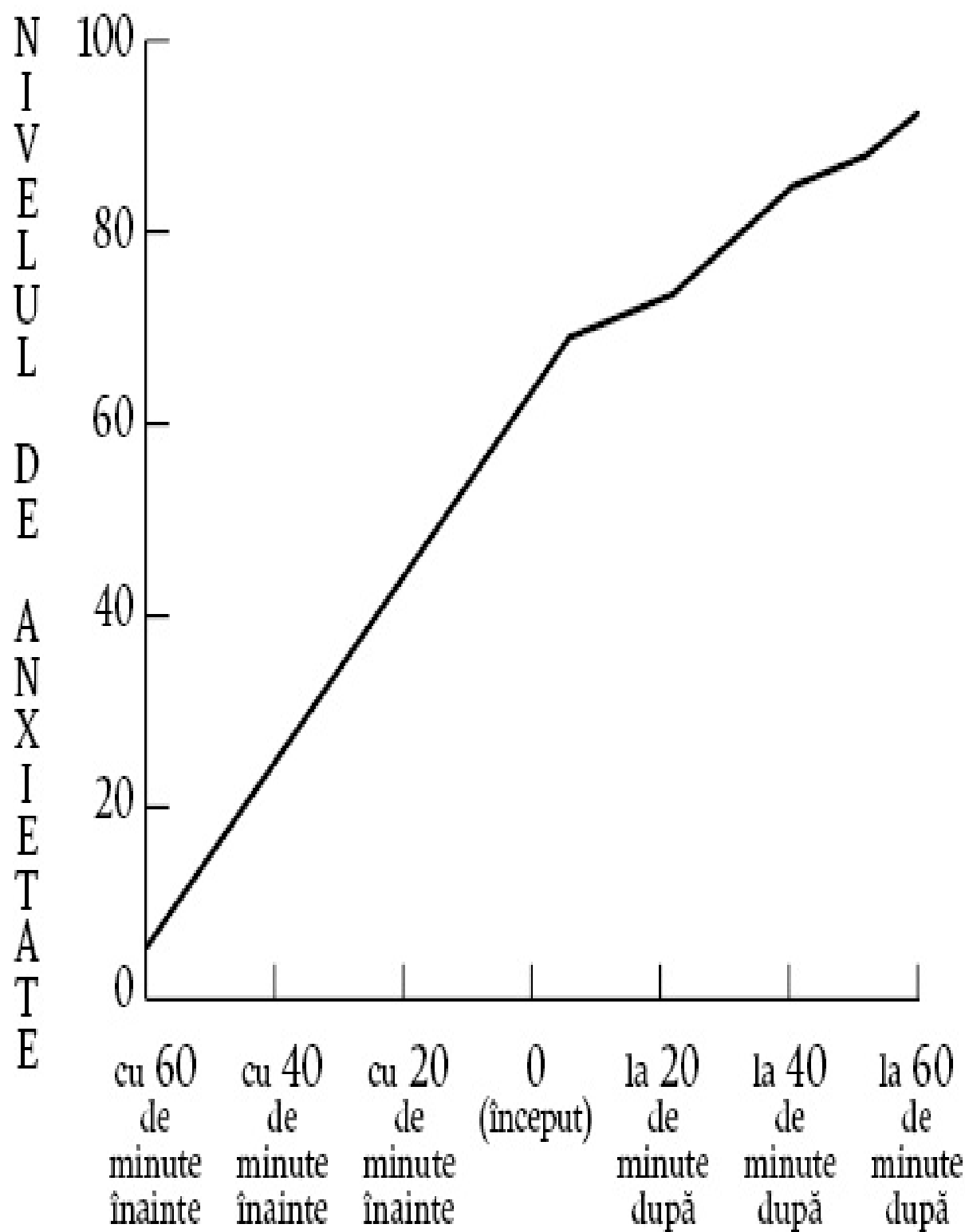
☐ crește?

☐ se reduce?

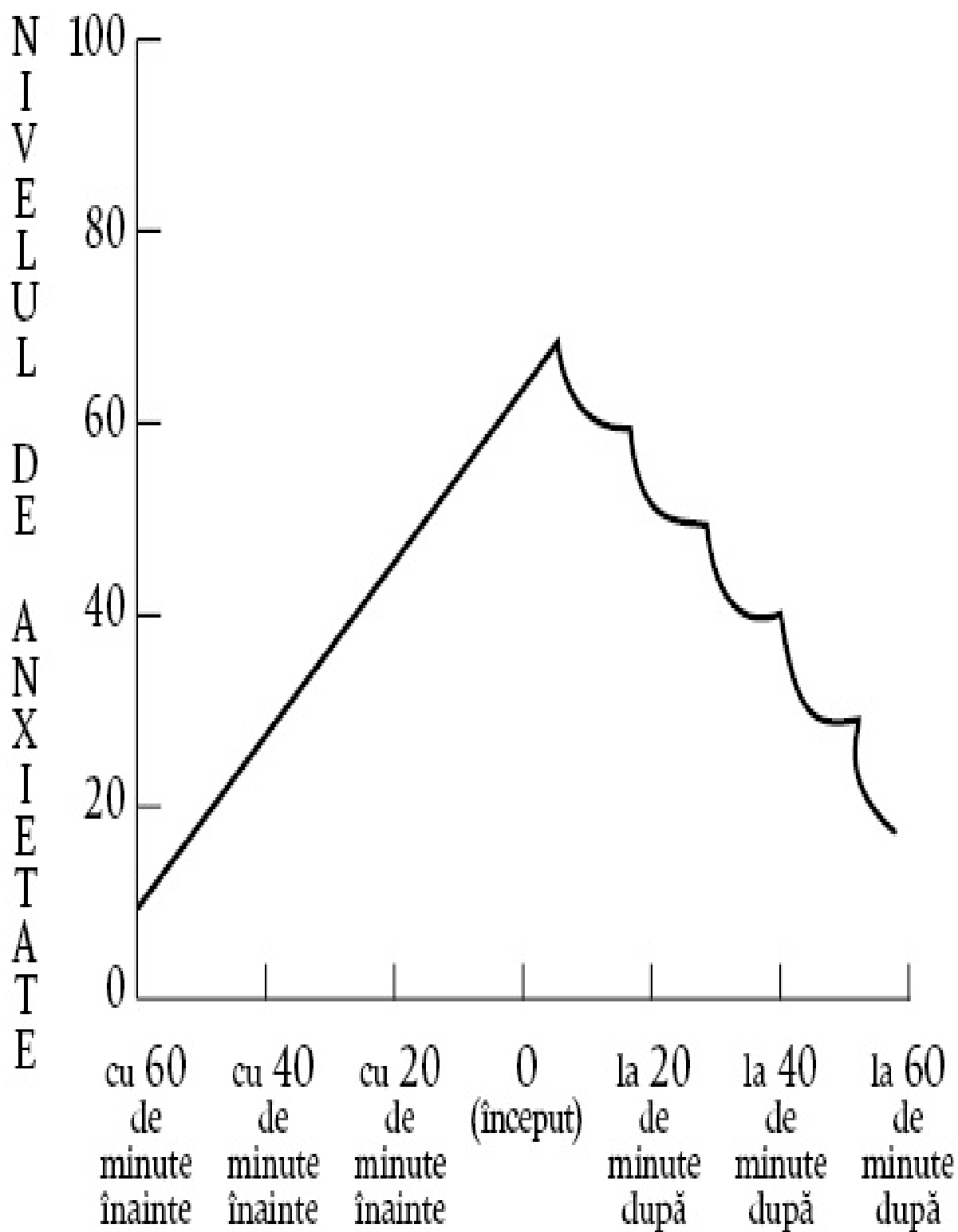
❑ rămâne la fel?

Dacă ești ca majoritatea oamenilor cu această teamă, nivelul de anxietate se reduce, chiar dacă doar ușor, odată ce începi să vorbești. Nu înseamnă că dispare sau că nu este o problemă. Dar este important să observăm acest fenomen. Cei mai mulți oameni reacționează la anxietatea anticipatorie de parcă ar fi o avertizare pentru ceva și mai rău. Ca și cum asta înseamnă că se vor simți mai rău și chiar mai anxioși odată ce încep să vorbească. „Dacă acum îmi este atât de teamă“, se gândesc ei, „cât de rău îmi va fi când voi fi acolo, în fața tuturor?“

Chiar și oamenii care au ținut multe prezentări, deși le-a fost frică și știu clar că anxietatea li se reduce odată ce încep să vorbească tind să reacționeze de parcă anticiparea i-ar avertiza că urmează probleme mai mari. Presupun că, cu cât sunt mai anxioși chiar înaintea prezentării, cu atât mai slabe le vor fi performanțele.



Graficul nr. 1: ZIUA PREZENTĂRII



Graficul nr. 2: ZIUA PREZENTĂRII

De obicei, nu este adevărat. Presupune că anxietatea din ultimele câteva ore înainte de a fi prezentat este o predicție exactă a problemelor care urmează și că nivelul tău de anxietate va tot crește pe parcursul discursului. De obicei, exact opusul este adevărat. Nivelul maxim al anxietății în cazul vorbitului în public este adesea chiar înaintea discursului și, de obicei, scade după aceea.

Graficul nr. 1 arată tiparul pe care majoritatea oamenilor cu această fobie îl presupun a fi adevărat în momentele dinaintea unei prezentări. Sunt speriați, îngroziți de începutul ei, așteptându-se ca anxietatea să se agraveze până în punctul de a nu mai putea continua. Dar pentru marea majoritate, Graficul nr. 2 reflectă mai corect experiența reală. Anxietatea li se reduce, măcar puțin, odată ce încep. Dacă descoperi că este adevărat și în cazul tău, atunci ai aflat principalul mod în care panica îți menține teama de a vorbi în public. Te determină să crezi că lucrurile se vor înrăutăți, deși de fapt se vor îmbunătăți. Nu-i de mirare că vrei să eviți să vorbești în public.

Dacă Graficul nr. 2 este cel care descrie tiparul real al fricii tale, atunci anxietatea anticipatorie nu este o avertizare că va urma ceva și mai rău. Dimpotrivă, anxietatea ta anticipatorie este partea cea mai rea. Prin urmare, provocarea cu care te confrunți va fi să accepți și să aștepti ca anxietatea anticipatorie să treacă, știind că este un semn al unor momente mai bune în viitor.

Va fi util să-ți reamintești să aștepti cu nerăbdare începutul prezentării, când faza anticipatorie se va fi încheiat și nivelul de anxietate va începe să scadă atunci când devii implicat activ în rolul tău. Deși poate că la început se va reduce doar puțin, cu ajutorul metodelor din acest capitol probabil va scădea mult mai mult.

Înțeleg că este, fără îndoială, mult mai ușor pentru mine să o spun decât pentru tine să o faci. Dar ai așteptări modeste și concentrează-te să-ți reamintești asta, nu pe felul în care te simți la momentul respectiv sau cât de mult te gândești că poți crede. Pur și simplu adu-ți aminte că anticiparea este partea cea mai rea și resemnează-te să o lași să treacă, astfel încât să poți trece la faza următoare. Să aștepti cu nerăbdare începutul prezentării poate fi primul dintre nenumărații pași care să te ajute să-ți rezolvi teama de a vorbi în

public.

Sigur că anticiparea nu începe de-abia în dimineața prezentării. În cazul vorbitului în public, poate începe din momentul în care cineva îți cere să ții un discurs, chiar dacă este peste câteva luni. Anticiparea va umple timpul disponibil. Pentru a lucra cu problema mai generală a anticipării în zilele, săptămânile și lunile dinaintea unei prezentări, poți aplica metodele descrise în Capitolul 17.

Evitarea

Dacă teama de a vorbi în public îți provoacă probleme, evitarea prezentărilor și a discursurilor doar o va agrava. Este adevărat că evitarea funcționează pentru persoanele cărora li se cere rar, sau niciodată, să vorbească în public. Dar dacă citești această carte pentru a învăța cum să-ți depășești teama de a vorbi unor grupuri, probabil ai încercat evitarea și nu ai fost mulțumit de rezultate. Poate te deranjează să-ți fie teamă de vorbitul în public și depășirea acestei frici ți-ar oferi o satisfacție personală sau te-ar ajuta în carieră. Sau poate problema este că ai succes în carieră și acum, că primești o mulțime de solicitări pentru a-ți împărtăși cunoștințele, îți vine greu să refuzi să le transmiți unor grupuri de oameni interesați.

Ca și în cazul altor fobii, secretul pentru a-ți depăși teama de a vorbi în public este practica. Pentru a începe, localizează un club de dezbateri și vorbit în public, care să funcționeze în localitatea ta. Firește, vei avea emoții să te duci la acel club pentru prima oară, așa cum oamenii care încearcă să-și depășească teama de zbor au emoții în privința primului zbor de antrenament. Adu-ți aminte că vei reuși să treci peste frica de a vorbi în public nu gășind o modalitate de „a scăpa“ de anxietate înainte să ții vreun discurs — așa rămâi fobic, nu depășești fobia —, ci gășind metode să lucrezi cu teama. Așa că atunci când te simți anxios în privința acestui pas, amintește-ți că anxietatea nu este o amenințare sau o avertizare. Mai degrabă este o atenționare că ești pe calea cea bună.

În principiu, poți merge doar ca observator la o întâlnire a clubului de dezbateri publice, dar sună-l pe președintele clubului înainte de prima vizită. Folosește apelul pentru a te prezenta, pentru a verifica programul și pentru a afla câte ceva despre club și la ce să te aștepți. Dacă vrei să observi fără să participi în vreun fel, întreabă dacă se poate.

Toastmasters este un loc grozav să exersezi expunerea progresivă, deoarece oferă o gamă largă de activități de vorbire, de la sarcini foarte scurte, cum ar fi să spui o glumă, până la discursuri de douăzeci de minute sau mai mult, cu multe faze intermediare. La un moment dat, după ce te-ai înscris într-un club și ai asistat o perioadă, poți ține un discurs în care să te prezinți grupului. Aceasta este o bună ocazie să explici de ce te afli acolo, să-ți descrii teama și, în același timp, să exersezi expunerea și autodezvăluirea, în loc de evitare și ascundere.

■

Alătură-te unui club de dezbateri

„Toastmasters“ este, de exemplu, un club la nivel național, nonprofit, din SUA dedicat persoanelor care vor să-și îmbunătățească abilitățile de vorbit în public. Să devii membru este simplu și ieftin. Vei găsi datele de contact în secțiunea Resurse de la finalul acestei cărți, și le poți folosi pentru a găsi cluburi din zona ta. Nu se adresează exclusiv sau în special persoanelor care se tem de vorbitul în public, dar mulți devin membri din acest motiv. Și oamenii care nu se tem să vorbească în public se înscriu pentru a-și dezvolta abilitățile de prezentare, pentru a-și face noi cunoștințe și ca să se distreze.

Toastmasters nu te va învăța cum să-ți depășești teama de a vorbi în public. Dar Toastmasters este un loc grozav pentru a exersa și a-ți dezvolta abilitățile de vorbire în fața unor oameni care nu au niciun alt rol în viața ta. Oamenii sunt adesea reticenți să încerce metode noi în situații legate de serviciu și preferă să facă primele încercări în situații care „nu sunt atât de importante“ ca munca. Toastmasters îți oferă ocazia de a exersa într-un context care nu îți va afecta slujba sau statutul în cadrul comunității.

Cluburile de dezbateri pot fi foarte diferite. Dacă există mai multe în zona ta, vizitează câteva. Unele se axează pe vorbitori profesioniști și pe teme de afaceri care vor să exceleze la vorbitul în public, în timp ce altele au o atmosferă mult mai relaxată. Caută până găsești unul care să ți se pară potrivit pentru tine.

Poate că unele obiective ale clubului de dezbateri la care mergi nu sunt relevante în cazul tău. De exemplu, Toastmasters își încurajează membrii să reducă „ă-urile” și „hm-urile” în discursurile lor. Este mai important pentru cei care vor să devină vorbitori foarte buni și mai puțin important pentru cei care vor doar să-și depășească teama de a vorbi în public. Ține minte care sunt obiectivele tale personale și, când ele diferă de cele ale clubului de dezbateri din zona ta, păstrează-le pe ale tale. Vei descoperi, totuși, că aceste cluburi după modelul Toastmasters pot fi niște organizații încurajatoare și primitoare.

■

Rolul vorbitorului

Următorul pas în rezolvarea fricii de a vorbi în public este să lămurești care este rolul tău. Majoritatea oamenilor cu această teamă consideră vorbitul în public o reprezentație și cred că publicul este acolo pentru a le evalua și judeca interpretarea. Dacă asta este și părerea ta, dă-mi voie să-ți sugerez o alternativă: de cele mai multe ori, vorbitul în public este doar vorbire, nu spectacol.

Când președintele Statelor Unite ține un discurs despre starea națiunii, acela este o reprezentație. Când un vorbitor motivațional umple o arenă imensă, cum ar fi Madison Square Garden, și ține discursul introductiv, este o reprezentație. Dar pentru cei mai mulți dintre noi, în majoritatea situațiilor în care trebuie să ținem o prezentare, este o ocazie să vorbim, nu să interpretăm. Nu ne aflăm acolo fiindcă suntem vorbitori profesioniști care așa își câștigă existența, ci pentru că dispunem de niște informații pe care alții vor să le audă.

Când îți este teamă să vorbești în public, este ușor să crezi că oamenii sunt atenți la cum te descurci cu mulțimea și cu ocazia respectivă, că vor avea păreri personale despre tine, și mai ales vor urmări să vadă dacă pari agitat. Dar, de obicei, nu de asta se prezintă publicul acolo.

Cu cât îți vei înțelege mai bine rolul și vei avea strict acel rol, cu atât mai ușor îți va fi să accepți și să scapi de anxietate. Vorbitul în public este doar vorbire. Rolul tău este de vorbitor, nu de animator. Poate că un animator trebuie să fie elocvent și rafinat, dar un vorbitor trebuie să ofere publicului doar informațiile pe tema anunțată.

Când oamenii presupun că trebuie să ofere un spectacol, mai fac și alte presupuneri. Verifică și vezi dacă și tu faci astfel de presupuneri:

- Publicul este acolo, în principal, pentru a-și face o părere despre mine, vorbitorul.
- Părerea pe care publicul și-o face despre mine va avea un puternic impact asupra mea, a viitorului meu și a stării mele de bine.
- Probabil că publicul va avea o opinie negativă despre mine.

■

Vorbind despre teamă

Prima oară când am ținut o prezentare la o conferință națională a Phobia Society of America, eram entuziasmat, dar și preocupat de cum o să mă descurc. Fără să-mi dau seama, mă gândeam la ea ca la o reprezentație. Era un public destul de numeros, am văzut și câțiva experți în domeniu, și imediat

am intrat în „modul reprezentație“.

Prin asta, vreau să spun că am definit situația drept una în care toți acei oameni din public erau acolo să mă vadă, să mă audă și să mă judece pe mine. Urma să fie „ziua Dave Carbonell“. Dintre toate prezentările ținute până atunci sau de atunci, asta a fost, de departe, cea la care m-am simțit cel mai puțin bine.

Nu s-a întâmplat nimic îngrozitor. Publicului a părut să-i placă. Nimeni nu a huiduit. Dar pe tot parcursul prezentării, am fost mai preocupat de ce ar fi putut gândi publicul despre mine decât de ceea ce trebuia să comunic publicului.

Este foarte dificil să ții o prezentare așa. M-am simțit dezamăgit timp de câteva zile după aceea și m-am tot gândit cum ar fi putut să fie mai bună. Am considerat laudele primite drept milă, nu un feedback onest.

Dar realitatea este că nu se aflau acolo să mă vadă pe mine. Erau acolo doar ca să audă prezentarea despre „Folosirea terapeutică a umorului în tratarea tulburărilor de panică și agorafobiei“, și se întâmpla că eu țineam acea prezentare. Majoritatea — poate cu excepția mamei mele — ar fi venit și dacă vorbitorul era altcineva.

Se aflau acolo pentru materialul prezentat, nu pentru mine.

■

Uneori, aceste presupuneri sunt corecte. Dacă ești un reprezentant al departamentului de resurse umane dintr-o companie mare, vorbindu-le salariaților despre reducerile de personal, probabil chiar te afli în fața unui public furios, pregătit să nu te placă. Dacă ești un profesor care își prezintă cercetările în fața membrilor unui departament de la o universitate unde vrea să predea, probabil chiar sunt acolo pentru a-și face o părere despre tine, și această opinie ar putea fi extrem de importantă pentru viitorul tău. Dar în majoritatea ocaziilor de vorbit în public, aceste presupuneri sunt exagerate și neadevărate.

Unii oameni de afaceri cu care lucrez sunt convinși că sunt judecați la fiecare

prezentare, că practic tot ceea ce fac intră în percepția privind abilitățile și viitorul carierei lor, că întotdeauna concurenții lor caută o slăbiciune pe care să o exploateze. Poate că este adevărat. Dar și dacă este adevărat, nu înseamnă că îți va fi mai bine dacă te străduiești să nu fii afectat de asemenea circumstanțe. Dacă ești în fața unui public ostil, va fi mai util să accepți asta, admitând că este rezonabil să fii neliniștit, și dându-ți voie să te simți neliniștit fără să interpretezi asta drept semn rău. Îți va fi mai bine dacă vei da impresia de deschis și dezarmant, nu că te străduiești să găsești apărarea perfectă.

Adevărul este că vorbitorii emoționați au tendința să supraestimeze măsura în care publicul așteaptă să se „repeadă” asupra lor. În cele mai multe situații, vorbitorii presupun că sunt judecați, nu pentru că presupunerile sunt adevărate, ci pentru că ei sunt emoționați. Persoana cu cele mai mari șanse să-și formeze o opinie negativă despre vorbitor este... ghici? Chiar vorbitorul.

Dacă este adevărat în cazul tău, este util s-o știi ca să îți poți schimba atitudinea în ceea ce privește autocritica și anxietatea care rezultă de aici. Alege o prelegere sau o prezentare când ai fost foarte anxios și răspunde la următoarele întrebări despre acel eveniment.

Feedbackul primit despre prelegere:

Propriile tale impresii despre acea prelegere:

Impresiile tale au fost diferite față de feedbackul primit? Dacă da, cum explici diferența?

Este ceva obișnuit să fii cel mai sever critic al tău. Dacă vezi că autoevaluarea

este în mod constant mai proastă decât feedbackul primit de la alții, nu te gândești că asta înseamnă că judecata ta este mai corectă. Ia în calcul posibilitatea că ești mai critic fiindcă te-ai simțit jenat. Gândește-te și la ce fel de feedback oferi de obicei altor vorbitori. Cum se compară cu autoevaluarea? Observi o tendință de a fi mai sever cu tine decât cu alții?

Provocare versus amenințare: interpretarea anxietății

Iată-te în fața unui grup, și te simți neliniștit. Emoțiile tale se manifestă în multe feluri. Ai senzații fizice precum căldură, slăbiciune, puls accelerat etc. Ai un comportament agitat, de exemplu respirația superficială. Simți emoția fricii. Și, cel mai important, mintea ta tot încearcă să înțeleagă toate astea și să-ți spună ce se întâmplă.

Probabil concluziile pe care le-ai tras vor fi greșite.

Mintea ta va observa cât de anxios ești, apoi va observa oamenii din fața ta și va decide că îți e teamă pentru că ești cumva amenințat. Dacă te gândești la această situație ca la o amenințare și încerci să o tratezi astfel, vei fi prins în vechea capcană a panicii. Vei simți disconfort, dar vei reacționa de parcă ar fi pericol. Corpul te va pregăti pentru opțiunile de luptă, fugă și îngheț. Și te vei simți mai rău.

Știi de ce este așa un stereotip să începi un discurs cu o glumă? Și de ce se spune că acea glumă sparge gheața?

Deoarece aproape toți oamenii se simt anxioși când încep să vorbească unui grup. Umorul este o modalitate de a destinde atmosfera. Gluma aceea te face să nu mai tratezi anxietatea ca pe o amenințare.

Așa cum tratarea anxietății drept amenințare o agravează, tratarea ei drept o provocare o atenuează.

Răspunzând provocării

Oamenii care capătă o fobie față de vorbitul în public sunt cei care au obiceiul să îl considere o amenințare. Se concentrează să se protejeze în loc să se implice în discuția cu publicul.

Ce faci să te protejezi când vorbești și îți este teamă? Bifează afirmațiile care ți se aplică și adaugă și altele personale.

- ☐ eviți contactul vizual cu publicul
- ☐ vorbești repede, ca să termini mai repede
- ☐ citești mai degrabă decât să vorbești
- ☐ vorbești pe un ton monoton, ca să ascunzi emoția
- ☐ descurajezi întrebările
- ☐ te bazezi pe un coleg

❑ te bazezi pe planșe și pe alte materiale vizuale pentru a reduce timpul efectiv de vorbit și a distra atenția publicului

Oprește-te o clipă să-ți aduci aminte Regula Opuselor — instinctul tău despre cum să reacționezi în cazul unui atac de panică va fi greșit, iar opusul a ceea ce îți spune instinctul va fi util. Probabil înțelegi cum se aplică aceasta vorbitului în public când te uiți la lista de mai sus. Astfel de reacții au efectul de a te îndepărta de publicul tău. Un vorbitor care se teme va crede de obicei că, dacă se uită la public, va fi și mai emoționat. Se gândește că dacă face prelegerea interesantă sau încurajează întrebările, doar își va prelungi suferința și va crește riscul.

Dar când te detașezi astfel de public, ești izolat pe scenă și singur cu gândurile tale temătoare. Pierzi contactul cu publicul exact când rolul tău de vorbitor ar fi mult mai simplu dacă ai stabili o legătură mai apropiată cu ascultătorii. Protejându-te în acest mod, anxietatea crește, nu se reduce.

Ai fost păcălit

Dacă acei oameni te-ar amenința, ar avea sens să te aperi. „Să lupți, să fugi sau să îngheți“ ar fi util. Dar presupune că publicul vrea doar să audă informațiile pe care le oferi. În acest caz, nu ar avea sens să te protejezi. Dacă ai face asta, ți-ar fi și mai greu și te-ai simți și mai emoționat.

Pentru a lucra cu anxietatea și pentru a implica publicul în moduri care vor reduce disconfortul în loc să-l crească, primul lucru pe care-l poți face este să nu mai încerci să-ți ascunzi emoțiile.

Una dintre cele mai nefolositoare sugestii pe care le-am auzit vreodată despre vorbitul în public este: „Nu-i lăsa niciodată să vadă că transpiri“. De acum, știi destule despre Regula Opuselor ca să înțelegi ce e greșit. Transpirația, vizibilă sau invizibilă, nu este problema. Adevărata problemă este că devii

tensionat în privința agitației și că te gândești că este o rușine și o slăbiciune atât de îngrozitoare, încât trebuie să o ascunzi și să împiedici pe toată lumea să observe. Asta te face să lupți împotriva propriilor emoții incomode, ceea ce le agravează și... înțelegeți ideea.

Pur și simplu adu-ți aminte: să lupți, să rezisti și să-ți ascunzi anxietatea o agravează. Să o recunoști, să o accepți și să lucrezi cu ea o atenuează.

Acum, asta înseamnă că trebuie să-ți începi prezentarea cu o declarație spășită despre cât de teamă îți este și o rugămintă umilă să fie indulgenți? Nu. Ar fi o situație incomodă pentru toată lumea. Important este să recunoști față de tine că te temi și să te abții să te prefaci că situația ar fi alta. Mulți oameni cred că sunt mai anxioși decât oricine altcineva — cu siguranță decât orice persoană pe care o cunosc — și că anxietatea lor e atât de crescută, încât trebuie să o ascundă, chiar dacă alții nu fac asta. Nu este adevărat.

Primele câteva minute ale prezentării tale vor decurge probabil mai bine dacă poți găsi o cale să faci aluzie la anxietatea ta, de preferat într-un mod plin de umor potrivit publicului și circumstanțelor, în loc să o ascunzi. Pur și simplu este o povară prea mare să încerci să o păstrezi absolut secretă.

Iată câteva rânduri de început care ar merge în mai multe prezentări de afaceri:

„Când John m-a rugat să prezint materialul de astăzi, i-am spus că urăsc să vorbesc în public și el m-a consolât zicând: «Nu-i lăsa niciodată să vadă că transpiri».” (Acoperă-ți subsuorile într-un mod foarte vizibil.) „Așa că, dacă închideți ochii, o să încep.” Sau...

■

Cine spune că aplauzele trebuie să fie la sfârșit?

Soția mea a fost rugată să vorbească în fața unui public de câteva sute de persoane, la biserică. Îi era groază să vorbească în public, dar voia să facă

asta. Chiar la început, înainte să zică orice altceva, le-a spus membrilor congregației că îi este teamă să vorbească în public și i-a rugat să pretindă că își rostise deja discursul, că le plăcuse foarte mult și acum era momentul să o aplaude furtunos. Și asta au făcut — tare și gălăgios. Le-a mulțumit și și-a continuat prelegerea.

Nu trebuia să-și mai facă griji că își vor da seama că e emoționată, pentru că deja le spusese asta. Nu era nevoie să-și mai facă probleme dacă o vor susține sau nu, fiindcă deja o aplaudaseră. Și nu se simțea deloc stânjenită, fiindcă fusese sinceră de la început într-un mod jucăuș și comic. Nu mai era nimic de ascuns sau de care să se protejeze, așa că și-a ținut discursul fără niciun incident, și toată lumea a fost mulțumită.

Probabil că abordarea ei nu ar funcționa la fel de bine într-un cadru profesional sau de afaceri. Dar ai înțeles ideea de bază. Fii deschis la posibilitatea de a vorbi despre anxietatea ta într-un mod care te eliberează în loc să te cenzureze și să te controleze.

■

„Când Jane m-a rugat să prezint materialul de astăzi, i-am spus că îmi e foarte teamă să vorbesc în public și ea mi-a zis să-mi imaginez pur și simplu publicul în lenjeria intimă.“ (Fă o pauză și privește în mod evident spre câteva rânduri de persoane.) „Așa că dați-mi câteva momente și o să fiu gata să încep.“

Odată ce ai trecut peste începutul discursului, îți poți îndrepta atenția spre motivul pentru care ești acolo — adică, să spui publicului ce ai venit să comunici. În mod ideal, poți începe o conversație cu membrii publicului. Aceste ponturi vor ajuta.

- Când vorbești, stabilește contact vizual cu membrii publicului. Vei găsi probabil câțiva care sunt foarte atenți, și din când în când îi poți privi în ochi scurt, ca o modalitate de a rămâne conectat cu publicul.

- Vorbește într-un ritm comod. Fă pauze să respiri. Schimbă viteza cu care vorbești pentru a sublinia anumite idei și pentru a evita monotonia.
- Verifică din când în când dacă îți înțeleg ideile. Pune întrebări și vezi dacă și ei au întrebări.
- Când observi că ai început să te concentrezi pe elemente care nu sunt relevante pentru sarcina ta, cum ar fi să te întrebi dacă pari anxios, concentrează-te din nou asupra conversației.

Zece ponturi utile ca să vorbești în public cu încredere

1. Vorbește, nu interpreta.

Oamenii tind să creadă că, pentru a vorbi în public, este nevoie de „spectacol”, ceva diferit față de vorbit. Nu este nevoie. Când consideri vorbitul în public drept spectacol, inevitabil te simți mai anxios. Dacă vezi că uneori te poticnești în notițe, încearcă să vorbești câteva minute pe subiectul respectiv fără să le folosești. Probabil vei fi mai animat, vei vorbi fără ezitări și vei ține o prezentare mai bună — pentru că vei simți că este „ca și cum ai vorbi pur și simplu”.

2. A vorbi în public înseamnă a oferi publicului un dar.

Ai ceva ce vei oferi publicului. Speri că le va plăcea și li se va părea util, interesant sau distractiv. Dar ceea ce se întâmplă după aceea depinde de ei.

Tu doar le oferi darul cunoștințelor tale despre subiectul respectiv. Nu încerca să îi impresionezi, să le arăți cât de inteligent ești sau să le câștigi aprobarea. Doar oferă-le ceea ce ai adus pentru ei.

3. Stabilește o conexiune cu ascultătorii tăi, în loc să te detașezi de ei.

Oamenii care se tem de vorbitul în public se detașează adesea de ascultătorii lor deoarece cred că, dacă sunt atenți la public, li se va face și mai frică. Poate că da, la început. Dar atunci când creezi o legătură cu publicul — prin contact vizual, adresându-le întrebări, punându-i să ridice mâna pentru un sondaj rapid — păstrezi prezentarea pe teritoriul unei conversații, și ți se va părea mai bine și mai ușor pe măsură ce te obișnuiești.

Dar dacă eviți să te uiți la public și citești notițele pe un ton monoton, cu viteză mare și constantă (sau transformi prezentarea în „Noaptea celor 1.000 de planșe”), vei pierde orice conexiune cu ascultătorii tăi. Vei fi acolo de unul singur, doar gândurile temătoare de eșec ținându-ți companie. Te vei simți mai bine dacă rămâi conectat cu publicul.

4. Respiră.

Oamenii tind să-și țină respirația când le este teamă, și apoi tot încearcă să tragă aer în piept când vorbesc. Simt de parcă nu se pot opri să respire, fiindcă atunci poate cineva va observa că sunt agitați. Și chiar dacă sunt dispuși să se oprească să inspire, adesea nu știu cum să o facă eficient.

Folosește instrucțiunile pentru respirația din stomac descrise în Capitolul 11 pentru a învăța cum să respiri într-un mod confortabil, relaxat. Exersează tehnica regulat. Și când te adresezi unui grup, ia-ți timpul necesar ca să respiri. O metodă de a face asta este să adresezi o întrebare publicului și să

folosești pauza pentru a-ți readuce respirația la normal. Dar de obicei tot ce trebuie să faci este să te oprești, să respiri și să continui. Ascultătorii vor aștepta.

5. Lasă-ți corpul să participe.

Vorbești de obicei cu mâinile? Îți subliniezi ideile prin gesturi? Îți folosești postura și limbajul corpului pentru a da intensitate și relief cuvintelor? Cei mai mulți oameni fac toate astea. Așa că dă-i bătaie și fă și tu toate astea când vorbești unui grup. Nu sta țeapăn, cu tălpile lipite de podea, cu mâinile strânse la piept, de parcă ai încerca să nu te prăbușești. Folosește-ți corpul. Mișcă-te. Te va ajuta să te simți mai natural — ca atunci când vorbești în mod normal.

6. Lasă-ți emoțiile să intre în joc.

Oamenii care se tem să vorbească în public se străduiesc adesea să nu-și lase emoțiile să se vadă când vorbesc, ca să nu cedeze fricii. Descoperă pasiunea sau emoția pe care o simți pentru subiectul respectiv, și las-o să se manifeste când vorbești. Lasă-ți vocea să urce și să coboare, vorbește mai tare sau mai încet, în concordanță cu sentimentele pe care le ai pentru tema prezentării. Nu te limita la o voce monotonă.

7. Încearcă să comunici cu publicul, nu te retrage în tine.

Dacă uiți ce urma să spui — și asta se întâmplă și celor mai experimentați vorbitori — întreabă pur și simplu publicul: „Unde eram?” Îți vor spune. Ai uitat un cuvânt pe care îl știai? Întreabă publicul: „Cum se numește acel browser Microsoft?” Din nou, îți vor spune. Nu trebuie să pari perfect. Doar ținând cont de asta și te va ajuta mult să te relaxezi.

8. Anticipează și acceptă anxietatea înaintea și în timpul cuvântării.

Mulți oameni au o discuție cu ei înșiși chiar înaintea unei prezentări, spunându-și: „Dacă sunt calm, o să iasă bine; dacă mă simt foarte agitat, o să meargă rău“. Proastă idee. Este perfect normal să te simți emoționat înaintea unui discurs. De obicei, este punctul maxim al anxietății; așteaptă-te ca agitația să se reducă odată ce începi să vorbești. Adu-ți aminte că te vei simți mai bine când începi. Este în regulă să îți fie teamă, mai ales la început.

9. Folosește puterile pe care ascultătorii ți le-au acordat.

Oamenii se simt adesea „prinși“ în rolul de vorbitor, ca o muscă în capcană: neajutorați. Dar adevărul este că publicul ți-a acordat multă putere. Tu ești singurul care le poate direcționa atenția de la un subiect spre altul, le poate adresa o întrebare și aștepta răspunsul, le poate cere să se gândească la o posibilitate pe care tocmai ai descris-o, le poate cere să ridice mâna pentru un sondaj pe o anumită temă etc. Ei chiar au fost de acord să te asculte pe tine, și nu pe alții din public. Nu ești prins — ești în control.

Te va ajuta să te simți mai în largul tău și dacă te folosești de orice altceva se mai întâmplă în timpul prezentării. Dacă strănută cineva, spune „Sănătate!“ sau Gesundheit!. Dacă ți se sparge vocea, fă o glumă că ai vocea în schimbare. Orice s-ar întâmpla, nu ignora — folosește.

10. Ai așteptări rezonabile în privința publicului.

În general, publicul vrea ca tu să reușești și să te descurci bine, fiindcă va fi mai plăcut și mai informativ pentru ei. Așa că asigură-te că îți monitorizezi gândurile despre public și fii sceptic în privința oricăror griji că membrii publicului sunt „porniți să-ți facă rău“, speră să te pierzi cu firea sau sunt de-a dreptul dezgustați de prezentarea ta. Chiar și când o prezentare merge bine, vorbitorii tind să observe anumite semne, cum ar fi o persoană care cască sau

pe cineva care pleacă mai devreme, și să le considere evaluări negative. Aceste gânduri sunt de obicei doar simptome ale anxietății, nu o interpretare corectă a reacției publicului.

Din moment ce vorbești unui grup, vor exista probabil diferite reacții, și va fi util să lași loc pentru toate. Unii oameni pot căsca — poate sunt plictisiți sau, mai probabil, nu au dormit suficient în ultima vreme. Alții pot pleca mai devreme sau pot discuta pe furiș. De obicei, nu vei avea ocazia să întrebi de ce în timpul prezentării, așa că permite membrilor publicului să aibă diverse reacții, recunoscând faptul că persoane diferite se comportă diferit.

21. Șofatul

Una dintre cele mai severe fobii asociate atacurilor de panică este teama de șofat. În multe zone, șofatul este o necesitate zilnică, și viața îți poate fi serios afectată de limitări cum ar fi unde, când și cum poți conduce.

Faptul că te panichezi în timp ce conduci un vehicul puternic care cântărește aproximativ o tonă poate părea o problemă deosebit de dificil de rezolvat. În alte situații, cel care suferă de panică joacă un rol relativ pasiv — un pasager într-un tren, un cumpărător într-un magazin, un enoriaș la biserică, o persoană la frizerie — când are un atac de panică. Principala sarcină este să aștepte până trece atacul sau până a plecat din locul respectiv. Dar șoferii nu pot rămâne complet pasivi. Trebuie să continue să opereze vehiculul, cel puțin o vreme. Oamenii care au atacuri de panică în timp ce conduc, mai ales pe autostrăzi, se tem nu doar să nu își piardă controlul, ci și să nu piardă controlul vehiculului.

De obicei, oamenii presupun că „își pierde controlul“ în timpul atacurilor de panică și astfel nu vor putea să conducă în siguranță în timpul unui atac. Dacă într-adevăr conduci într-un mod periculos și imprevizibil în timpul unui atac de panică, această problemă trebuie luată în serios și rezolvată. Dar nu uita că panica te păcălește adesea să crezi lucruri care pur și simplu nu sunt adevărate. Nu lua presupunerile tale pline de teamă drept adevărul. În schimb, folosește materialele din acest capitol pentru a-ți analiza comportamentul real ca șofer și pentru a decide dacă poți conduce în siguranță în timpul unui atac de panică.

Să începem prin a analiza natura fricii pe care o simți. Dacă o numim pur și simplu fobie de șofat, pare că teama ta te împiedică să conduci, deși știi cum s-o faci fiindcă ți-ai luat carnetul cu note maxime. Asta li se întâmplă unora, dar pentru marea majoritate este mai complicat. Este mult mai des întâlnit ca oamenii să-și impună limite în privința șofatului ca reacție la temerile lor. De exemplu, mulți oameni care vin la mine pentru a-i ajuta să-și trateze fobia de

șofat conduc, dar evită autostrăzile sau alte circumstanțe specifice, precum pasajele și podurile.

Poate că o parte din cei care evită autostrăzile pun asta pe seama vitezei cu care e necesar să se circule. Dar mai dificil decât asta este faptul că există numai anumite puncte pe unde se poate ieși de pe autostradă. Un indicator care spune „Următoarea ieșire — 19 km“ ar putea la fel de bine să spună „Următorul atac de panică — 1,6 km!“ Imediat ce o persoană începe să-și facă griji: „Dacă am un atac de panică și mai sunt aproape 18 km până la următoarea ieșire?“, dintr-odată va avea un atac în toată regula.

Aceeași persoană ar putea să meargă pe un alt traseu — un drum local cu multe intersecții — și să conducă 50 de km fără nicio problemă. Care este diferența? Nu este vorba neapărat de distanța pe care conduce sau de viteză. Este gândul de a fi „prins“ pe drum fără o ieșire în apropiere. Este gândul de a avea un atac de panică fără nicio posibilitate de a ieși de pe autostradă. Gândul de a fi „prins“ îi poate face pe oameni să evite podurile, tunelurile, pasajele, banda de pe care se face la stânga, roșu la semafor, feriboturile, banda centrală sau de stânga pe drumurile cu mai multe benzi, drumurile pe care se lucrează sau drumurile fără bandă de siguranță.

Va fi util să analizezi cu atenție detaliile fobiei tale de șofat. Să începem prin a trece în revistă limitele pe care le impui în privința șofatului.

În ultimul an, ai condus o mașină? ☐ Da ☐ Nu

(Dacă răspunsul tău este „nu“, treci peste această întrebare, dar și peste următoarea.)

Bifează, în lista de mai jos, condițiile pe care preferi să le eviți atunci când șofezi. De exemplu, dacă nu conduci niciodată pe autostradă, bifează pe coloana „Evit întotdeauna“. Dacă eviți asta de obicei, dar



■

Acum uită-te la coloana „Evit, cu excepții“ și gândește-te la dățile când conduci în condiții pe care de obicei le eviți. Gândește-te la motivul pentru care poți, cel puțin uneori, să conduci în acele condiții. Probabil nu este întâmplător. Există probabil niște reguli care îți spun dacă astăzi este sau nu o zi în care poți șofa într-una dintre aceste situații.

Ce te face să poți conduce uneori în aceste situații?

CONDIȚIE DE ȘOFAT

Excepție recentă Motiv

CONDIȚIE DE ȘOFAT

Excepție recentă Motiv

CONDIȚIE DE ȘOFAT

Excepție recentă Motiv

CONDIȚIE DE ȘOFAT

Excepție recentă Motiv

Motivele frecvente pentru excepții includ următoarele:

- Nevoie stringentă. De exemplu, dacă trebuie să duci copilul la doctor când nimeni altcineva nu este disponibil să conducă, s-ar putea să fii nevoit să treci printr-o zonă pe care de obicei o eviți sau să mergi dincolo de „zona de siguranță“.
- Dispoziție veselă, optimistă. În zilele când te simți deosebit de bine, oricare ar fi motivul, te simți în stare de mai mult decât în zilele în care nu te simți așa bine.
- Persoanele de sprijin. Dacă „persoana de sprijin“ este cu tine, probabil poți face mai mult decât atunci când nu o ai alături, chiar dacă doar tu șofezi.
- Obiectele de sprijin. Când ai anumite obiecte la tine, cum ar fi un telefon mobil sau o sticlă cu apă, poți face mai mult decât atunci când nu le ai.
- Zile bune/zile proaste. Poate că ai niște reguli generale la care nu te gândești prea des, dar care îți influențează alegerile. Adesea sunt legate de o asociere cu un atac deosebit de sever pe care l-ai avut. Dacă ai avut un atac serios într-o zi de luni sau la începutul lui decembrie, în mod subconștient s-ar putea să „te ascunzi“ în acele momente și să nu-ți „forțezi norocul“.

- Adresele spitalelor. A ști unde este cel mai apropiat spital este adesea un lucru important pentru cei care suferă de atacuri de panică. Confortul psihic de a ști că există un spital în apropiere le poate permite să conducă printr-o zonă pe care altfel ar evita-o.
- Distragerea atenției. Ascultând o casetă favorită sau CD-ul preferat, vorbind la telefon cu un prieten apropiat, sau implicarea într-o altă sarcină care le distrage atenția îi ajută adesea pe oameni să călătorească mai departe decât ar face-o altfel.
- Vremea. Pentru mulți oameni, se pare că vremea bună face șofatul mai simplu.

De ce anume te temi că se va întâmpla dacă ai un atac de panică în timp ce conduci?

Dacă îți e greu să răspunzi la această întrebare, adu-ți aminte un atac de panică sever pe care l-ai avut în timp ce conduceai. Imaginează-ți că eram cu tine în mașină și la punctul maxim al atacului, te-aș fi întrebat: „De ce anume te temi că se va întâmpla acum?”

Da, ți se va face teamă, dar întrebarea este: care va fi rezultatul atacului? Care este cea mai gravă consecință de care te temi ca rezultat al unui atac de panică în timp ce conduci? Mulți oameni nu ajung la rădăcina fricii lor atunci când încearcă pentru prima oară să răspundă la această întrebare. S-ar putea să identifice unele simptome pe care le-ar avea. De exemplu, ar putea spune: „Aș trece printr-un episod de hiperventilație” sau „Ar trebui să trag pe

dreapta și să nu mai conduc“. Atunci, întrebarea mea în continuarea discuției ar fi: „Și dacă faci asta, care este cel mai rău lucru care se va întâmpla ca urmare?“ Ar putea răspunde: „Oamenii vor vedea că m-am oprit acolo și se vor întreba ce este în neregulă cu mine“, și din nou ar trebui să întreb: „Și care ar fi cea mai gravă consecință dacă ar face asta?“

Analizează-ți propriile răspunsuri și asigură-te că ajungi la rădăcina problemei. Care ar fi cea mai serioasă consecință?

Odată ce ai ajuns la acest răspuns, treci la următoarele întrebări.

În trecut, care a fost cel mai rău lucru care s-a întâmplat fiindcă ai avut un atac de panică în timp ce șofai? Cum a fost în comparație cu lucrurile de care te temei?

Dacă există excepții care îți permit ca ocazional să conduci dincolo de „granițele“ tale, cum funcționează? Te ajută să te simți mai în siguranță sau mai calm?

Când te panichezi în timp ce conduci, ce faci ca să te ajuți?

Și cum funcționează acele lucruri? Te fac să te simți mai în siguranță sau mai calm?

Dacă atacurile de panică produse în timp ce conduceai nu au avut consecințe periculoase sau catastrofale, cum explici asta?

Legat de prima întrebare — de ce anume îți e teamă că se va întâmpla ca urmare a unui atac de panică în timp ce conduci — mulți oameni identifică una sau câteva dintre următoarele situații:

- Vor muri, vor leșina sau vor înnebuni.
- Vor provoca un accident frânând brusc sau trecând de pe o bandă pe alta fără să semnalizeze.
- Vor abandona mașina și vor fugi într-un mod periculos.
- Vor fi atât de paralizați de teamă, încât nu vor putea funcționa.
- Vor opri motorul din greșeală și nu vor mai reuși să pornească mașina.
- Vor avea un atac de cord sau un episod psihotic când sunt blocați în trafic printre sute de șoferi care îi claxonează.

Analizând răspunsurile la restul întrebărilor de mai sus, ți-ai putea da seama că:

1. Panica nu provoacă rezultatele periculoase sau catastrofale de care te temi. De fapt, în mai mult de 20 de ani, eu știu un singur client care a avut un

accident în timpul unui atac de panică — a lovit latura garajului. Oamenii pot simți multă teamă și totuși pot conduce sigur. Rezultatele atacurilor de panică sunt legate exclusiv de disconfort, nu de pericol.

2. Toate excepțiile care permit oamenilor să șofeze uneori în situații pe care de obicei le-ar evita par să funcționeze influențând starea sau nivelul de confort sau nevoia de a conduce a persoanei respective, nu făcând șofatul lor mai sigur.

3. Oamenii încearcă să se ajute singuri în timpul unui atac de panică atunci când conduc, prin diverse metode, de exemplu cântă, țipă, se roagă, deschid ferestrele, pornesc aerul condiționat, se ciupesc și se pălmuiesc, deschid radioul, închid radioul, ronțăie snackuri, se joacă cu părul, își sună prietenii de pe telefonul mobil și trag pe dreapta. Dintre toate aceste eforturi, doar ieșirea de pe șosea are o legătură vagă cu siguranța. Toate celelalte sunt doar pentru distragerea atenției și confort. Chiar și cei care trag pe dreapta o fac de obicei pentru a-și recăpăta controlul, apoi continuă să conducă. Nu își abandonează mașina și nici nu sună prietenii, serviciile de tractare sau poliția să vină să îi ia.

4. Chiar și în toiul unui atac de panică, tot îți controlezi acțiunile. Oamenii tind să explice faptul că nu au avut un accident groaznic sau că nu și-au abandonat mașina și au luat-o la fugă peste șase benzi de trafic prin noroc, distragerea atenției, persoanele de sprijin, obiectele de sprijin și prin diferitele eforturi pe care le-au făcut. Dar analizând mai atent acești factori, probabil poți înțelege că, deși pot face o persoană să se simtă mai comod, nu contribuie la siguranța ei. Nu protejează împotriva nebuniei, atacurilor de cord sau ciocnirilor. Explicația reală este că panica nu produce rezultate periculoase sau catastrofale pentru că nu asta este natura panicii.

Ce se poate spune despre distragerea atenției?

Distragerea atenției poate ușura uneori disconfortul și de aceea oamenii recurg la această tehnică. Faptul că o folosești poate fi o rememorare utilă a motivului fricii cu care te confrunți. Ți-ai distrage atenția dacă ai fi într-adevăr în pericol? Dacă ai vedea un camion mare scăpat de sub control gonind spre tine, ai fredona un cântecel sau te-ai feri din calea lui?

Oamenii recurg instinctiv la distragerea atenției atunci când se confruntă cu o stare de disconfort, dar nu cu pericolul.

Asta se întâmplă în timpul unui atac de panică. Te simți speriat, supărat, mohorât și trebuie să te relaxezi. Dar poți conduce când te simți speriat, supărat și mohorât, așa cum poți conduce când ești trist, bucuros, furios, gelos, singuratic sau plin de speranță. Poți conduce cu o gamă largă de emoții.

Când oamenii au un atac de panică, au emoții și senzații fizice atât de puternice, încât simt că își pierd cumva controlul. Aceasta este capcana panicii. Se simt atât de supărați, de „fără control“, încât presupun că sunt fără control. Dar senzațiile și gândurile nu îți spun dacă te porți responsabil și „controlat“. Cea mai bună dovadă că ești stăpân pe situație sau nu este ceea ce faci.

În cazul unui atac de panică în timp ce conduc, mai ales pe autostradă, oamenii tind să creadă că și-au pierdut controlul și de aceea vor pierde controlul vehiculului și vor provoca un accident îngrozitor. Este de înțeles această teamă. Te simți foarte speriat în timpul unui atac de panică și pare să aibă sens ideea că ai putea pierde controlul mașinii.

Dacă ți-ai păstrat această părere, mai am două întrebări.

Ai antecedente de încălcări ale regulilor de circulație și/sau accidente ca urmare a unor atacuri de panică?

Dacă aș fi un polițist, la vreo două mașini în urma ta, aș observa ceva în modul tău de a conduce care m-ar determina să te trag pe dreapta și poate să-ți cer să mergi în linie dreaptă sau să-ți dau amendă?

Dacă ai răspuns „da“ la oricare dintre aceste întrebări, trebuie să acorzi atenție acestui aspect. Dacă într-adevăr conduci dezordonat sau nerespectând regulile, este un motiv bun să-ți limitezi șofatul până rezolvi acea problemă.

Dar majoritatea oamenilor răspund „nu“ la ambele întrebări. Nu au primit amenzi și nu au avut accidente ca o consecință a panicii. Nu există nimic care ar atrage atenția unui polițist. De fapt, conduc cu atenție. Stau pe banda proprie. Semnalizează și se uită în oglinzi atunci când trec de pe o bandă pe alta. De obicei nu conduc mai rapid decât cei din jurul lor (deși depășirea vitezei este singura încălcare a regulilor care mai apare câteodată). Uneori, atribuie istoricul „curat“ în privința șofatului norocului sau altor circumstanțe, dar când își analizează comportamentul în trafic propriu-zis, nu găsesc niciun exemplu de pierdere a controlului. Acesta este testul. Controlul este despre comportament, nu despre gânduri sau emoții. Dacă ai un istoric relativ „curat“ este un semn clar că te confrunți cu disconfortul, nu cu pericolul.

Expunerea progresivă și șofatul

Dacă după ce-ți analizezi comportamentul în trafic, descoperi că modul tău de a conduce trece testul și este rezonabil și sigur, are sens să creezi un program de expunere progresivă, așa cum este schițat în Capitolul 18. Creează o ierarhie a sarcinilor legate de șofat, așa cum este descris în acel capitol, și exersează regulat cu acele sarcini, folosind pașii AWARE pentru a te ajuta să te ghidezi prin panică atunci când apare.

Iată cum un tip pe care îl cunosc — să-i zicem Joe — a folosit pașii AWARE pentru a se ghida printr-un atac de panică în timpul expunerii la șofat:

- **Recunoaște și acceptă:** Joe și-a vorbit despre faptul că avea un atac de panică și ce reacții avea. „Se pare că am în sfârșit un atac de panică. Aș vrea să nu se întâmple și nu sunt recunoscător pentru ocazia de a exersa. Vreau pur și simplu să ajung la întâlnirea pe care o am. M-am săturat de prostia asta! Dar dacă trebuie să se întâmple acum, în timp ce conduc spre întâlnire, asta este. Haide! Nu o să mă prefac că nu se întâmplă sau că nu observ. Nu îl rog pe Dumnezeu să mă ajute. Este o pacoste, dar ce dacă? O să merg mai departe pur și simplu, mai devreme sau mai târziu va trece.

- **Așteaptă și observă:** Joe și-a reamintit ce opțiuni are, cum ar fi să tragă pe dreapta și să aștepte să treacă atacul sau să aprindă luminile de avertizare și să meargă mai încet, și a decis că nu era nevoie să folosească acele opțiuni chiar atunci. S-a hotărât să țină cont de ele dacă se simte mai rău; între timp, va continua să conducă. A „observat“ pornind un reportofon și înregistrând răspunsurile pentru jurnalul stărilor de panică.

- **Măsură pentru creșterea gradului de confort:** Joe a trecut la respirația din stomac. A verificat ce părți ale corpului erau încordate și înțepenite. A observat că ținea foarte strâns volanul și și-a relaxat mâinile. A observat că brațele erau întinse rigid și a relaxat și acei mușchi, îndoindu-și coatele și ținând volanul mai ușor. A observat că mâinile îi erau transpirate și le-a șters. A deschis fereastra să intre aer proaspăt. Și-a dat seama că se uita fix înainte, așa că a început să privească în jur, uitându-se la alte mașini și la priveliști de pe drum. S-a uitat în oglinda retrovizoare să vadă dacă arată ca un nebun și s-a convins că arată normal, ca de obicei.

- **Repetă:** Joe a trecut prin acest ciclu de patru ori într-un interval de 35 de

minute și și-a reamintit frecvent că atacul se va...

- Termina. Și s-a terminat. (Și se va termina și în cazul tău.)

O ultimă sugestie: „Repetiția generală“

Înainte să ajungi foarte departe cu situațiile de expunere, exersează să tragi pe dreapta de câteva ori. Cel mai important lucru pentru a-ți da seama că nu ești „prins“ este să știi că există opțiuni pe care le poți folosi. Una dintre cele mai bune variante, dacă simți că nu mai poți conduce în siguranță sau ai pur și simplu nevoie de o pauză, este să tragi pe dreapta și să te relaxezi, sau chiar să aștepti ajutor dacă este nevoie.

Oamenii cu atacuri de panică se tem adesea să tragă pe dreapta pentru că un gând sâcâitor le spune: „Dar dacă nu mă mai pot întoarce pe șosea?“ Dacă aștepti până când chiar ai un atac de panică pentru a opri la marginea drumului prima oară, va fi mai dificil să folosești această opțiune. Așa că fă câteva „repetiții generale“. Trage pe dreapta de parcă ai avea un atac de panică și repetă pașii AWARE pe care i-ai parcurge dacă ai simți într-adevăr panică. Treci prin fiecare pas — fă exercițiile de respirație, completează în jurnal etc. Fă asta de mai multe ori, pe toate tipurile de drumuri care apar în ierarhia ta. Astfel, când chiar ai un atac de panică și îți faci griji că ești „prins“, vei putea să-ți aduci aminte că deja ai trecut prin experiența de a trage pe dreapta, și doar trebuie să faci același lucru din nou.

22. Claustrofobia

Claustrofobia este definită de obicei drept teama de a fi închis într-un spațiu mic. Ascensoarele și zborul sunt cele mai frecvente motive pentru care oamenii caută ajutor în privința claustrofobiei, dar unii au alte probleme claustrofobice, cum ar fi procedurile RMN sau spațiile de lucru mici.

Oamenii se gândesc de obicei că claustrofobia se limitează la spațiile mici, dar mărimea este relativă. Spațiul util în interiorul majorității avioanelor comerciale este mai mare decât în multe apartamente, dar puțini suferă de claustrofobie în propria casă — poate doar dacă sunt blocați de o ninsoare puternică sau de o vizită de sărbători a socrilor.

Și asta oferă un indiciu despre celălalt factor-cheie în claustrofobie — controlul. Claustrofobia nu este doar despre dimensiunile spațiului, ci și despre cât control ai, sau crezi că ai, asupra situației respective. Chiar dacă un avion nu este chiar mic, persoanele claustrofobe se concentrează pe faptul că nu pot pleca dintr-un avion în mijlocul zborului și pe posibilitatea de a fi „captivi” la locurile lor din cauza turbulențelor. Mărimea spațiului este un factor important, dar la fel este și să poți controla când vii și când pleci.

Cred că este util — și destul de exact — să ne gândim la claustrofobie ca la un caz special de tulburare de panică. Oamenii se tem să fie închiși în spații mici deoarece își fac griji că vor avea un atac de panică undeva de unde o ieșire rapidă poate fi dificilă sau imposibilă din cauza restricțiilor de spațiu. Aproape orice poate părea o „capcană” dacă ai un atac de panică, dar în cazul claustrofobiei, indiciul este întotdeauna o restricție fizică a abilității de a pleca.

Când am început să lucrez prima oară cu pacienți care se temeau de ascensoare, deși am utilizat aceleași metode cognitiv-comportamentale care se dovediseră de succes cu alte fobii legate de panică, rezultatele au fost dezamăgitoare. Analizând eșecurile tratamentului, am înțeles motivul. Când unii dintre acei primi clienți au mers într-un ascensor cu mine, au vrut

inevitabil să fie o călătorie scurtă — de obicei, doar un etaj — și apoi să coboare din lift pentru a se calma. În mod naiv, am fost de acord, făcându-mi griji că nu vor merge deloc dacă nu îi las să coboare frecvent. Dar rezultatul a fost că nu se calmau niciodată când mergeau cu liftul. Obțineau alinare numai când coborau. Asta a avut efectul regretabil de a le menține și întări teama. În timp ce erau în lift, se luptau cu teama, încercând să-și păstreze calmul cât așteptau următoarea ocazie de a coborî. Asta le întărea reacțiile obișnuite, pline de teamă, și nu îi lăsa să se desensibilizeze la frică.

Odată ce mi-am dat seama, am început să le cer clienților să-și petreacă întreaga ședință de expunere în ascensor fără să mai coboare, și rezultatele s-au îmbunătățit foarte mult. Resemnându-se să rămână în lift o perioadă mai lungă, oamenii au renunțat la rezistența la teamă și astfel s-au desensibilizat mult mai repede.

■

Mașina claustrofobului

Un client claustrofob ajunsese la stadiul din tratament când următorul pas era să iasă și să exerseze în ascensoarele din clădirile de birouri apropiate. A spus că i-ar plăcea să conducă până acolo (nicio surpriză), așa că am luat mașina lui. Ceea ce m-a surprins a fost că avea o mașină extrem de mică. Eu am sub 1,80 m și am fost nevoit să-mi țin capul ușor plecat, ca și cum aș fi fost în biserică, pentru a nu mă lovi de acoperiș.

I-am atras atenția asupra ironiei ca o persoană cu claustrofobie să aibă o mașină atât de mică. Mi-a zâmbit și a răspuns: „Da, dar eu sunt la volan!” Acesta era, desigur, cel mai important factor pentru el.

■

Turnul terorii

Una dintre clientele mele claustrofobe mi-a relatat experiența ei cu o așa-numită „tiribombă“ numită Turnul Terorii într-un parc de distracții din Florida. Această tiribombă înfricoșătoare urcă și coboară pasagerii de trei ori într-o simulare foarte reală a unui ascensor scăpat de sub control. În timpul primei urcări și coborâri, s-a simțit atât de îngrozită, încât s-a temut că o să moară și i-a spus asta surorii ei care era alături. Sora i-a spus că trebuie să mai urce și să coboare de două ori. Când a aflat asta, clienta mea s-a resemnat și a acceptat ceea ce credea că este o moarte iminentă, spunându-și: „Atunci, asta e...“ Imediat ce s-a împăcat cu ideea că va muri, panica s-a estompat și a terminat „aventura“ fără să se mai panicheze.

Oricât de greu ar fi de crezut, ceea ce menține panica este lupta împotriva ei. Să capitulezi în fața panicii, așa cum a făcut ea, o lipsește de energie, așa cum să pui o lumânare arzând într-un borcan închis etanș o lipsește de oxigenul de care are nevoie ca să ardă. Din această cauză, o recuperare bazată pe fuga de anxietate este mult mai puțin sigură și durabilă decât una bazată pe recunoașterea faptului că poți simți anxietatea, îi poți ceda, o poți lăsa să treacă și viața va continua ca până atunci.

Experiența Turnului Terorii demonstrează de asemenea încă o dată că instinctele noastre despre cum să gestionăm panica și teama sunt de obicei greșite, și că putem progresa când suntem dispuși să facem opusul. S-a dovedit o bună aducere-aminte pentru clienta mea care a putut folosi această experiență pentru a-și reaminti să cedeze atacurilor de panică în loc să le reziste.

■

Aceasta pune în evidență un aspect-cheie al fobiei de ascensor care îți poate bloca recuperarea. Călătoria este de obicei atât de scurtă, încât există tentația firească de a „îndura“ până la destinație. Asta face posibilă călătoria respectivă, dar nu contribuie deloc la recuperarea ta în urma fricii. Trebuie să stai în lift suficient de mult timp pentru ca teama „să atingă punctul maxim și să treacă“.

Unii terapeuți au o abordare diferită, distrăgând atenția persoanei fobice cât

merg împreună. De exemplu, imediat cum se închid ușile, scapă o grămadă de monede pe podea și îi spun clientului să le adune în timp ce merg cu liftul până la ultimul etaj și înapoi. Dar din experiența mea, asta este o lecție greșită, întărind ideea că oamenii trebuie să fugă cumva de teamă. Poate fi util să-i convingi că pot fugi de teamă prin astfel de metode de distragere a atenției, dar nu se ia în calcul motivul panicii — propria rezistență și luptă împotriva ei. Până nu exersezi cum să cedezi fricii, nu vei afla cum cedându-i o faci să dispară.

Exercițiile care urmează aparțin uneia dintre cele mai frecvente frici claustrofobice, cea de ascensoare. (Cea la fel de frecventă, de zbor, a fost discutată într-un capitol anterior.) Dacă teama ta claustrofobică aparține altei categorii, se aplică aceleași principii generale; modifică aceste exerciții pentru a se potrivi situației tale.

Care dintre afirmațiile de mai jos descrie ce poți face în prezent în privința ascensoarelor?

- ☐ Mă gândesc să merg cu liftul
- ☐ Stau în hol și mă uit la unul
- ☐ Pășesc într-un ascensor, dar țin ușile deschise
- ☐ Stau într-un lift, cu ușile închise, dar fără să-l las să plece
- ☐ Merg cu ascensorul

Pentru activitatea pe care ai bifat-o mai sus, ce simptome ai în fiecare dintre cele patru categorii?

Senzații fizice

Gânduri

Emoții

Comportamente

Dacă nu poți evita sau ieși din situația respectivă, ce faci ca să încerci să te ajuți singur?

Oamenii se holbează adesea la butoane pe măsură ce se aprind pentru a monitoriza mersul ascensorului, stau în fața panoului pentru ca nimeni altcineva să nu poată atinge butoanele de teamă că vor defecta liftul, stau nemișcați ca să nu legene sau miște în vreun fel ascensorul, se țin de pereții liftului sau se sprijină de ei, sau încearcă să-și distragă atenția de la faptul că merg cu liftul.

Ce circumstanțe schimbă nivelul fricii pe care o simți sau la care te aștepți?

De exemplu, te-ai putea simți mai puțin anxios dacă ai merge în lift cu un prieten apropiat sau dacă ascensorul este gol sau neaglomerat. Alți factori care contează: întunecat versus foarte luminat, încet versus rapid, trebuie să faci tu comenzile sau există liftier, de sticlă versus mat, zgomotos versus liniștit și vechi versus nou.

Ce te temi că ți se va întâmpla dacă mergi cu un ascensor?

Când îți identifice teama, întreabă-te: „Și dacă se întâmplă asta, care e rezultatul de care mă tem?” până ajungi la rădăcina fricii, ultima teamă. De exemplu, dacă te temi că liftul se va bloca, de ce îți e frică în continuare, ca urmare a blocării liftului? Dacă îți e teamă că oamenii te vor vedea supărat, că plânger sau hiperventilezi, ce te temi că se va întâmpla ca rezultat al acelei experiențe neplăcute? Pe scurt, care este cea mai gravă consecință de care te temi?

Care este cel mai rău lucru care ți s-a întâmplat vreodată într-un lift?

După ce ai răspuns la aceste întrebări, lasă-le deoparte și revino la ele peste o zi sau două, pentru a trece în revistă și pentru a-ți completa răspunsurile. Între timp, mergi să vezi un ascensor, chiar dacă nu ești pregătit să intri. Mergi măcar în hol și observă-ți reacțiile, căutând detalii suplimentare pentru a răspunde la întrebări. Când ai terminat, ar trebui să ai mai multe informații despre teama ta decât ai avut vreodată. Asta îți va permite probabil să intri mai mult în rolul de „observator” și să ieși din cel de „victimă”.

Acum ești gata să-ți creezi programul de expunere. Primul pas este să alegi un lift sau două pentru primele ședințe de practică. Mergi în mai multe clădiri

cu ascensoare și vezi cum se clasează fiecare în funcție de criteriile tale. Alege un lift cu care ești dispus să începi. Nu trebuie să fie cel mai înfricoșător, nici măcar să se plaseze sus pe lista ta. Este în regulă să începi cu „cel mai simplu“.

Hotărăște-te dacă vei face asta pe cont propriu sau cu o persoană de sprijin. Fii conștient că prezența unei astfel de persoane are și bune, și rele. Dacă poți face expunerea pe cont propriu, fără o persoană de sprijin, asta te va ajuta chiar să progresezi mai rapid. Dar dacă nu ești dispus sau nu poți să abordezi mersul cu liftul singur, îți va fi mai bine să începi cu o persoană de sprijin și apoi să renunți la ea cât de repede posibil. Explică cu atenție ce vrei să facă persoana de sprijin. Mai citește o dată capitolele anterioare legate de autodezvăluire și lucrul cu o persoană de sprijin, ca să poți comunica eficient despre problema ta. În afară de instrucțiunile generale expuse acolo, oferă-i persoanei de sprijin următoarele informații specifice ascensoarelor:

- Spune-i persoanei de sprijin că tu vei lua toate deciziile. Tu vei fi în control, ea doar te va însoți. Vei decide când și unde să mergi cu liftul, dacă persoana respectivă va merge cu tine sau te va aștepta etc.

- Spune-i persoanei de sprijin că probabil vei fi speriat și vei avea tot felul de senzații neplăcute. Poate vei arăta palid și înspăimântat. Poate vei plânge. Este în regulă. Spune-i să nu te „salveze“, că aceste senzații sunt numai disconfort, nu pericol. Dacă plângi, îți poate oferi un șervețel, nimic mai mult. Adu-i aminte că mergi cu liftul ca să exersezi cum să te descurci cu teama, așa că ar trebui să te sperii.

- Plănuiește ce să spui în cazul puțin probabil că te întreabă cineva ce faci. Dacă ajungi la ultimul etaj sau la parter și sunt oameni care așteaptă să ieși înainte să urce, spune-le „Doar merg cu liftul“, și las-o așa. Dacă ar cere cineva o explicație mai detaliată, poți spune că lucrezi la teama ta de ascensoare. Dar din experiența mea, nu se întâmplă asta.

- Spune-i persoanei de sprijin ce vrei să faci. De exemplu, poate ajuta cu aduceri-aminte că ai un plan de urmat („Îți faci exercițiile de respirație?“ „E ceva ce vrei să faci?“) și te poate încuraja să continui și să exersezi cu teama. Dacă te vede făcând ceva prin care eviți sau care nu te ajută, te poate întreba despre asta (dar lăsa răspunsul la latitudinea ta).

Iată câteva instrucțiuni pentru expunere pe care să le urmezi când mergi cu liftul:

1. Începe cu pași mici. Treci la următorul imediat ce ești dispus să faci asta.
2. Majoritatea oamenilor vor să înceapă prin a merge cu liftul un etaj, apoi să coboare să se calmeze. Dacă vrei, sari peste acest stadiu și vei progresa mai repede pentru că este ideal să mergi continuu, fără să cobori, până devine plictisitor.
3. Dacă nu ești gata să începi să mergi continuu, începe cu ce ești dispus să faci, dar cu cât treci mai repede la mersul continuu, cu atât va fi mai simplu pentru tine.
4. Alege libertatea pe termen lung, nu confortul imediat.
5. Asigură-te că te abții de la folosirea „pașilor de coping și obiectelor de sprijin“. În special, nu te ține de sau nu te sprijini de pereți.

6. Respiră.

7. Folosește pașii AWARE.

8. Ia notițe utilizând jurnalul stărilor de panică.

23. Fobia socială

Fobia socială diferă ușor de celelalte fobii care provoacă panică pentru că implică teama de umilință și rușine, mai degrabă decât de moarte sau de nebulă. Dar intensitatea fricii și descurajarea pe care persoanele cu această fobie le simt sunt la fel de dificil de gestionat. Reacțiile lor vor implica probabil izolarea socială și evitarea. Dacă ai fobie socială, poți folosi toate metodele pe care le-am descris în această carte pentru a te ajuta să depășești această problemă. Singurele modificări pe care trebuie să le faci sunt o chestiune de accent.

Fobia socială seamănă foarte mult cu tulburarea de panică prin modul în care „funcționează” teama și prin modul în care oamenii reacționează. Doar teama specifică este diferită. Oamenii cu fobie socială se tem că se vor comporta ridicol sau că își vor arăta agitația în fața celorlalți în moduri degradante. Își fac griji despre ce vor crede alții despre ei, nu despre ce li se va întâmpla.

Această diferență în privința consecințelor temute duce la alte diferențe. Oamenii cu fobie socială au tendința să pună mai mare accent pe simptomele vizibile de panică, cum ar fi roșeața și transpirația. Adesea se îngrijorează mai mult pentru transpirația de pe față decât cea de la subraț, deoarece este mai vizibilă acolo. Pentru oamenii cu tulburare de panică, principala îngrijorare în privința acestor simptome este că roșeața sau transpirația sunt semnul unui atac de cord. Dar dacă ai fobie socială, teama este că alții vor observa aceste simptome și te vor crede ciudat sau neobișnuit. Mai mult, o persoană cu fobie socială își face griji că dacă alții observă aceste simptome, va atrage mai multă atenție și astfel va accentua transpirația și/sau roșeața.

Oamenii cu fobie socială și tulburare de panică trec prin același ciclu vicios al așteptării și anticipării problemelor, și apoi al încercării de a se proteja de acele probleme prin evitare și diverse metode de autoprotejare. În ambele cazuri, eforturile lor de a se apăra sunt de fapt principala problemă. În ambele cazuri, sunt „păcăliți” să încerce să se protejeze în moduri care le fac

problemele mai serioase și mai durabile, în loc să ajute.

Dacă ai fobie socială, eforturile de a te proteja de umilință nu numai că îți limitează activitățile sociale, dar îți mențin temerile și te blochează de la acțiunile care le-ar diminua. Pentru a ilustra această afirmație, să ne gândim la experiența unei persoane cu fobie socială — să-i zicem Tom — care se hotărăște să meargă la o petrecere.

Firesc, Tom a fost chinuit de anxietate anticipatorie la gândul petrecerii de când a primit invitația. A amânat acceptarea invitației cât de mult a putut, dar această întârziere a dus la creșterea, nu diminuarea, anxietății, căci și-a analizat decizia în fiecare zi cât a întârziat răspunsul. Și-a făcut griji că va atrage atenția asupra lui în mod negativ, în diverse feluri: va „îngheta” și nu va putea spune nimic când i se vorbește, va părea anxios în mod evident din cauza transpirației și roșeții, va spune ceva ridicol sau nepolitic, sau, neîndemânatic, va scăpa pe jos pahare și argintărie, atrăgând atenția.

Acceptarea invitației nu i-a redus nivelul de anxietate, deoarece a continuat să cocheteze cu posibilitatea de a anula, cu o scuză de ultim moment. Până în momentul când a bătut la ușă, a tot dezbătut dacă să meargă până la capăt sau nu, și această dezbatere i-a crescut, firesc, nivelul de anxietate.

Cauzele anxietății lui Tom au fost în principiu convingerea că va fi destul de agitat la petrecere, judecând după experiențele anterioare, și de asemenea convingerea că asta era ceva îngrozitor și rușinos. Considera că ar trebui să găsească o metodă să nu mai fie neliniștit, sau măcar ca neliniștea să nu fie observată de altcineva, așa că îngrijorarea venea în principal din faptul că va fi „demascată” drept o persoană emotivă. Pe baza experiențelor trecute, se aștepta ca la petrecere să aibă următoarele simptome:

Senzații fizice:

- Înroșire

- Puls accelerat
- Tremur în voce
- Transpirație
- Gâfâit

Emoții:

- Teamă
- Stânjeneală
- Rușine

Gânduri:

- Nu mă potrivesc, și li se pare că sunt ciudat.

- Le este milă de mine, dar nu vor să ajungă să mă cunoască.
- Ar fi bine să stau mai la distanță, ca să nu afle cât de anxios sunt.
- Să nu îi las să vadă cât de incomod mă simt.

Comportamente:

- Stă la distanță față de grup.
- Ascultă, nu vorbește.
- Răspunde monosilabic sau prin întrebări menite să îi facă pe ceilalți să vorbească, iar el să poată tăcea.
- Își ascunde opiniile.
- Încearcă atât de tare să evite atenția și controversele încât pare plictisitor.
- Ajunge devreme, poate ajută la organizarea petrecerii și pleacă devreme.

- Poartă guler pe gât, își piaptăna părul peste față și stă în părțile mai puțin luminate ale încăperii pentru a-și ascunde roșeața.
- Se concentrează asupra lui însuși, nu asupra celor din jurul lui, ca să-și monitorizeze simptomele, de exemplu senzația de cald care ar putea indica îmbujorare și își atinge fața frecvent pentru a verifica dacă e transpirat sau nu.

Convingerea intimă a lui Tom este că are slăbiciuni și defecte majore care îl fac foarte diferit de alte persoane, și îi este teamă că alții își vor da seama de asta. Crede că dacă ar face-o, cel puțin două lucruri îngrozitoare s-ar întâmpla. Ar primi atenție într-un mod negativ, ceea ce l-ar face și mai agitat, determinându-l poate să se poarte ciudat sau să aibă un fel de cădere nervoasă. Și ar fi obiect de dispreț și desconsiderare, chiar dacă toată lumea și-ar ascunde reacțiile față de el.

Tom nu are niciun istoric de comportament nepotrivit sau atenție ostilă din partea altora. Dar presupune că știe ce gândesc alții, deci crede în continuare în punctul lui de vedere, chiar dacă nu are nicio dovadă reală.

Partea cea mai „vicioasă” a acestui ciclu este că Tom încearcă invariabil să se protejeze de aceste consecințe temute folosind aceleași comportamente. Ceea ce îi întărește și menține temerile în cel puțin două moduri.

Mai întâi, îl împiedică să își testeze predicțiile privind umilința și respingerea. Astfel, probabil va continua să fie „păcălit” toată viața de niște frici care sunt nerealiste și exagerate. De exemplu, dacă reușește să nu lase niciodată pe nimeni să vadă că este agitat, nu va afla ce i s-ar întâmpla în realitate în cazul în care cineva ar vedea asta. Poate continua să creadă că ar fi o tragedie, când de fapt nu ar fi probabil nimic mai mult decât un episod trecător de stânjeneală. Ar putea fi chiar un lucru bun; ar putea afla că și alții sunt neliniștiți. Dar dorința de a se proteja îl menține blocat.

În al doilea rând, în timpul petrecerii se concentrează asupra lui însuși în loc să interacționeze cu alții. În cazul în care cineva ar încerca să-i atragă atenția în efortul de a ajunge să-l cunoască, ar putea să nici nu observe, fiindcă ar fi prea ocupat să-și verifice glandele sudoripare. Și, bineînțeles, cu cât te gândești mai mult la transpirație, cu atât mai mult o vei observa sau chiar o vei produce. Așa că Tom se duce la petrecere nu cu intenția de a socializa, ci de a „trece“ de eveniment fără să se facă de râs.

Dacă acesta este scopul lui, tot ce poate spera este o seară plictisitoare în care nu se întâmplă nimic interesant.

Describe vreunul dintre lucrurile de mai sus ceea ce faci și gândești? Dacă da, care sunt câteva dintre modalitățile prin care te „protejezi“ în situațiile sociale?

Care sunt câteva dintre metodele prin care verifici dacă ai semne de anxietate în situațiile sociale?

Există cineva în viața ta care știe despre anxietatea ta socială? Dacă da, cine?

Discuți periodic despre anxietatea ta socială cu acea persoană? Dacă da, cum afectează faptul că vorbești despre ea cum te simți?

Ai avut vreodată ocazia neașteptată să vorbești despre anxietatea ta socială cu cineva? Dacă da, care a fost rezultatul?

Dacă ești asemenea majorității oamenilor cu fobie socială, obții oarecare ușurare când vorbești despre ea. Nu provoacă rezultatele îngrozitoare pe care le asociezi cu dezvăluirea anxietății — dimpotrivă. Ce este mai rău în aceste senzații vine din faptul că îți ascunzi anxietatea socială și îi rezisti, nu din faptul că o dezvălui.

Dacă asta îți aduce aminte de Regula Opuselor, este corect. Toate „trucurile” pe care le-am descris în această carte se aplică și fobiei sociale. Soluția pentru fobia socială este aceeași ca în cazul tulburării de panică. Identifică modalitățile în care ai fost păcălit să faci ce îți menține fricile — și începe să experimentezi făcând opusul.

Este ușor să fii păcălit să crezi că știi ce gândesc alții (sau ar gândi dacă ar ști că ești atât de agitat). Adevărul este că nu știi deloc ce gândesc. Știi ce gândești tu, și proiectezi acele gânduri asupra lor. Ești precum caricaturistul care pune gânduri în capetele personajelor lui — dar sunt totuși gândurile lui, nu ale lor. Începe să tratezi aceste gânduri drept gândurile sâcâitoare pe care le-am discutat în Capitolul 17, nu de parcă ar fi niște previziuni exacte, importante.

Te lași păcălit să te concentrezi asupra ta, asupra gândurilor și senzațiilor tale, când ar fi mai bine să te concentrezi pe oamenii din jurul tău și să interacționezi cu ei. Concentrându-te asupra altora, vei simți, la început, disconfort, dar dacă vei continua, vei deveni atât de interesat de ei, încât vei începe să mai reduci automonitorizarea și asta îți va reduce anxietatea.

Așteaptă-te, recunoaște și acceptă-ți teama. Nu sta la pândă. Te lași amăgit să te izolezi, ascunzându-te de alții în încercarea de a te proteja de anxietate, când, de fapt, ai face mai mult să te eliberezi de anxietate dacă ai renunța la protecție.

Trăiește în momentul prezent, în loc de viitorul de tip „dar dacă” pe care ți-l poți imagina.

La finalul cărții există o listă cu diverse resurse pentru oamenii cu fobie socială; ar trebui să te uiți peste listă. Aș vrea să subliniez o idee foarte importantă despre fobia socială și te îndemn s-o ții minte când analizezi și folosești alte resurse disponibile: nu depășești fobia socială învățând mai întâi

cum să-ți înăbuși anxietatea înainte de a participa la evenimente sociale. Depășești această fobie, ca toate celelalte fobii, acceptând și exersând anxietatea. Calea spre progres începe prin a-ți accepta anxietatea și prin a deveni mai activ.

Cea mai bună cale ca să scapi de anxietate este drept prin ea.

Postfață

Sper că acest manual ți s-a părut interesant, relevant și, mai ales, util. Sper că te va ajuta să ieși din capcana atacurilor de panică și fobiilor.

De obicei, oamenii abordează aceste metode întrebându-se dacă îi vor „vindeca”. Nu este un cuvânt pe care îmi place să-l folosesc. Sugerează că panica este o boală și că odată ce ai fost vaccinat, nu te mai poți îmbolnăvi.

Panica este mai degrabă o capcană, nu o boală. Este o capcană care ia anxietatea obișnuită și alte reacții normale de autoprotejare și le exagerează până de-abia le mai poți recunoaște drept ceea ce sunt.

Poți folosi metodele din această carte pentru a gestiona panica atât de bine încât să nu te mai temi de ea. Când nu îți mai e teamă, dispare treptat. Îți poți recăpăta libertatea de a face orice vrei și de a merge oriunde vrei, fără să fii descurajat de panică sau de anticiparea panicii. Poți să îți revii și să lași panica și fobiile în urmă.

Dar vei simți în continuare anxietatea obișnuită, care este parte a condiției umane. Și bineînțeles, vor exista momente în viață când nivelul tău de anxietate va fluctua. Prefer să folosesc termenul „recuperare”, în loc de „vindecare”. Dacă crezi că ești vindecat și apoi treci printr-o perioadă stresantă cu anxietate ridicată, probabil vei începe să îți faci griji despre puterea „vindecării” și dacă nu cumva „boala” revine. Gândește-te la recuperare în sensul folosit de Alcoolicii Anonimi. Acolo, poți întâlni bărbați și femei care nu au mai băut de mai mult de 20 de ani. Nu îți vor spune că sunt vindecați. Îți vor spune că sunt alcoolici în recuperare. Consideră-te un fobic în recuperare.

Vei avea probleme cu panica sau anxietatea în timpul recuperării? Se poate. Dacă vei trece printr-o perioadă dificilă în viitor, e firesc să simți ceva. Dacă ți se întâmplă, apelează din nou la acest manual. Du-te la subsol și găsește-ți notițele. Reîmprospătează-ți memoria cu informații despre capcana panicii,

respirația din stomac și Regula Opuselor. „Scoate de la naftalină“ obiceiurile care te-au ajutat să-ți revii.

Este tot ceea ce îți trebuie.

Resurse

Cărți

Brown, Duane. 1996. *Flying Without Fear*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Butler, Gillian. 1999. *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioral Techniques*. London: Robinson Publishing.

Burns, David. 1989. *The Feeling Good Handbook*. New York: Penguin Books.

Desberg, Peter. 1996. *No More Butterflies: Overcoming Stagefright, Shyness, Interview Anxiety, & Fear of Public Speaking*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Greenberger, Dennis, & Padesky, Christine, 1995. *Mind Over Mood*. New York: Guilford Press.

Markway, Carmin, Pollard, & Flynn. 1992. *Dying of Embarrassment: Help for Social Anxiety & Phobia*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Roland, David. 1997. *The Confident Performer*. Portsmouth, New Hampshire: Heinemann.

Tomaro, Ph. D., Michael. 2000. *Flying in the Comfort Zone*. Milwaukee, Wisconsin: Institute for Human Factors.

Weekes, Claire. 1969. *Hope and Health for Your Nerves*. New York: Bantam Books.

— — —. 1972. Peace from Nervous Suffering. New York: Bantam Books.

Wilson, Reid. 1987. Don't Panic: Taking Control of Anxiety Attacks. New York: Harper & Row.

Internet

<www.anxietycoach.com> site-ul de autoajutorare al dr. David Carbonell

<www.adaa.org> Anxiety Disorders Association of America (Asociația Americană a Tulburărilor de Anxietate)

<www.anxieties.com> site-ul de autoajutorare al Dr. Reid Wilson

<www.algy.com/anxiety> The anxiety panic internet resource (TAPIR)

<www.toastmasters.org> Toastmasters International

Grupuri de suport

Ajutorul pe care îl primești în cadrul unui grup de suport vine de la tine și de la relația pe care o creezi cu grupul. Grupul nu oferă tratament, ci un forum în

care îți poți discuta eforturile, poți obține feedback și încurajare și te poți simți mai puțin singur. Competența grupului provine de obicei mai degrabă din experiențele personale și confruntarea cu probleme de anxietate ale membrilor decât dintr-o pregătire profesională.

Am văzut grupuri excelente care au ajutat o mulțime de oameni, grupuri medii care au furnizat un contact relativ util între membri, dar cam atât, și grupuri nocive care îi încurajau pe oameni să folosească metode care, din păcate, mai degrabă mențineau decât ușurau tiparele fobice. Toate aveau intenții bune, dar unele grupuri adoptă o perspectivă „protecționistă” care descurajează oamenii să lucreze cu tipurile de metode de expunere pe care le analizez în această carte, metode care reprezintă punctul central al abordărilor cognitiv-comportamentale ale panicii.

Când ai în vedere un grup de suport, fii un consumator informat. Niciun grup nu va reprezenta totul pentru fiecare persoană. Ia lucrurile bune pe care le oferă, și lasă restul. Câteva dintre calitățile importante ale unui grup de suport bun sunt:

- Toți membrii ar trebui să aibă o problemă comună, cu cât mai specifică, cu atât mai bine. „Sănătatea mentală” este o problemă prea vastă. Ar trebui limitată măcar la „Anxietate”, și preferabil la „Panică/Fobii”.
- Grupul ar trebui să aprecieze resursele educaționale, să ofere informații despre astfel de resurse și să încurajeze folosirea lor.
- Grupul ar trebui să promoveze o abordare orientată spre obiective și să încurajeze membrii să discute obiectivele proprii în fiecare săptămână dacă doresc.

- Grupul ar trebui să le permită membrilor să asculte și să nu vorbească o perioadă scurtă, la început, dacă doresc asta.
- Grupul nu ar trebui să le permită membrilor să folosească timpul în cadrul grupului doar pentru a se căina sau pentru a-și deplânge neajutorarea.
- Grupul ar trebui să aibă o minte deschisă în ceea ce privește metodele de tratament folosite de membrii săi și nu ar trebui să încerce să înlocuiască tratamentul profesional.
- Grupul ar trebui să existe spre beneficiul membrilor, nu ca sursă de clienți pentru un anumit terapeut sau o anumită agenție.
- Ceea ce se spune în cadrul grupului ar trebui să rămână acolo și să nu fie repetat în altă parte. Confidențialitatea ar trebui apărată și respectată.
- Grupul ar trebui să mențină politica „ușii deschise“ care le permite oamenilor să se alăture grupului sau să-l părăsească foarte ușor.
- Fiecare vorbește când îi vine rândul.
- Taxele ar trebui să fie reduse, cu singurul scop de a finanța costul întâlnirilor și al materialelor educaționale.

- Grupul ar trebui să poată rezolva disputele și motivele de fricțiune internă.

Exemple de grupuri de suport pot fi găsite pe site-ul Asociației Americane a Tulburărilor de Anxietate. Acesta este un grup nonprofit la nivel național dedicat educației, tratamentului și cercetării pentru persoanele cu tulburări de anxietate. Au o listă cu grupurile de suport din fiecare stat american (vezi www.adaa.org).

Un alt exemplu este Agoraphobics in Motion (AIM — Agorafobicii în mișcare), care susțin o rețea de grupuri de suport, mai ales în Michigan (vezi www.aimforrecovery.com).

Site-ul meu, www.anxietycoach.com, este în principal o sursă de informații de autoajutor, dar are și informații despre unele grupuri de suport, atât online, cât și față în față.

Resurse suplimentare pot fi:

- informații în ziarul local, de exemplu calendarul comunității
- medicul tău curant
- preotul sau pastorul

- departamentele locale de sănătate și sănătate mentală
- centrele comunitare de sănătate mentală
- programele de asistență pentru salariați
- departamentele de psihiatrie ale spitalelor locale
- Colegiul Psihologilor din România
- Colegiul Medicilor din România

După ce ai găsit câteva grupuri în comunitatea ta, fă-ți timp și vizitează-le pe toate de două sau trei ori pentru a vedea cum sunt. Nu alege (sau respinge) un grup pe baza unei singure vizite, deoarece întâlnirile pot fi foarte diferite de la săptămână la săptămână. Dacă este posibil, sună persoana de contact înainte să participi, prezintă-te și obține informații suplimentare.

Contactul în avans cu grupul îți va face probabil sosirea mai ușoară, pentru că ai „cunoscut” deja un membru și vei ști puțin mai bine la ce să te aștepți.

Ia în calcul următoarele lucruri atunci când vizitezi un grup.

- Grupul îi face pe noii membri și pe vizitatori să se simtă bine-veniți?

- Aș putea să împărtășesc lucrurile cu care mă confrunt cu acești oameni? Mă pot ajuta? Îi pot ajuta?

- Întâlnirile se desfășoară la o oră și într-un loc care să îmi convină?

- Există o comunicare utilă în ambele sensuri în cadrul grupului? Grupul le oferă tuturor o șansă de a participa fără a se împotmoli doar în una-două persoane?

- Oamenii chiar fac progrese ca urmare a participării în cadrul grupului?

- Membrii își stabilesc obiective și le îndeplinesc?

- Membrii grupului se abțin să ofere sfaturi despre medicație (lăsând asta în grija medicului) și se concentrează în schimb pe ceea ce pot face pentru ei?

- Informațiile despre tulburările de anxietate oferite de grup sunt de actualitate, respectabile și din surse de încredere?